Bê-á-bá Digital

ORGANIZADORAS
Giovana Diniz de O. Bonetti
Claudia G. Bica



60+

Editora da UFCSPA





Organizadoras:

Giovana Diniz de Oliveira Bonetti

Claudia Giuliano Bica

Autoras:

Claudia Giuliano Bica

Cristina Padilha Lemos

Eleonora Kehles Spinato

Giovana Diniz de Oliveira Bonetti

Simone Valvassori





Capa:

Carlos Daniel Vieira

Diagramação:

Giovana Diniz de Oliveira Bonetti





DEDICATÓRIA

Dedico esta obra aos meus avós, Antônio, Gentil, Maria José e Vera Lúcia, que sempre se esforçaram para me passar diversos conhecimentos. Cada um, à sua maneira, foi responsável por grande parte de minha formação pessoal e profissional, me encorajando a chegar cada vez mais longe. Também não poderia deixar de homenagear minhas duas avós emprestadas: Beatriz e Suzana, que sempre torcem por mim, mesmo de longe.

Ainda, estendo esta dedicatória a todos os “vovôs” e “vovós” que se tornaram verdadeiros exemplos de superação na atual situação de pandemia. Esta cartilha tem o objetivo de amenizar o distanciamento, levando carinho e, principalmente, conhecimento, que irá permanecer para muito além desse difícil período.

Giovana Diniz de Oliveira Bonetti
Graduanda de Biomedicina da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre



“A única forma de chegar ao impossível é acreditar que é possível.”

Lewis Carroll

(Alice no País das Maravilhas)

APRESENTAÇÃO DA REITORA

Minha avó resolveu aprender alemão aos 70 anos. Algumas pessoas perguntavam: mas não é tarde para aprender uma coisa tão difícil? Ela respondia: nunca é tarde para aprender uma coisa nova! E ela teve mais de vinte anos para aproveitar o aprendizado de alemão e ler vários livros no idioma.

Aos 90, resolveu que queria escrever um livro e pediu ao meu pai que a ensinasse a usar o computador para escrever. Meu pai tem 84 anos e é ele quem me ensina os últimos truques do celular. Descobriu um monte de parentes no Facebook e agora pode acompanhar as peripécias dos netinhos de todos os amigos!

De tanto querer aprender coisas novas, minha avó me ensinou a gostar de aprender sempre e a estudar cada vez mais! Isso me levou ao lugar que amo: a UFCSPA, a universidade da Saúde, onde todas as idades se encontram na missão de aprender, ensinar e cuidar da saúde.

Meu pai sempre me ensinou que conexão não depende de estarmos perto, depende do coração. Às vezes, podemos estar bem longe e nos sentirmos muito conectados a uma pessoa.

Por isso, eu desejo que você sempre curta muito aprender cada vez mais e que goste de aprender as coisas que estão nesse livro lindo, que podem aproximar você de pessoas queridas e até fazer conhecer pessoas novas que gostam de coisas parecidas. E, assim, a gente pode usar para o bem essa rede cheia de possibilidades!

Lucia Campos Pellanda
Reitora da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre



APRESENTAÇÃO DAS AUTORAS

Apresentar o Bê-á-bá Digital ao público dos 60+ é, para nós, um grande prazer, principalmente porque surge da necessidade de compartilhar informação de maneira afetiva e direta e nasce de um momento que jamais imaginávamos passar.

Os idosos são parte de um dos grupos de maior risco da COVID-19 e, por conta disso, tiveram suas atividades e convivência bruscamente interrompidas reservando maior parte do tempo a permanecer em casa.

Com as rotinas suspensas e a necessidade de distanciamento social, logo foi necessária a adaptação e a reinvenção. Criamos formas de passar o tempo: os encontros agora são virtuais e as palavras rapidamente se transformam em mensagens de texto.

Desta ideia e necessidade surgiu, em parceria com a Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFSCPA), o Conselho Municipal do Idoso (COMUI) juntamente com a Secretaria Municipal do Idoso, o Banco de Alimentos e o Grupo da Longevidade Viva a Vida, um bê-á-bá de inclusão digital.

Sabemos que, para muitos, a inclusão digital é um tema difícil, mas a nova realidade nos obriga a viver conectados. As redes sociais nos aproximam, porém, racionalmente falando, entendemos que nosso público-alvo nem sempre está familiarizado com elas.

Na contramão disso, elaboramos um livro com conteúdo simples e direto, capaz de agregar até os mais distantes. Sinta-se à vontade, pois ele é seu.

Com a pandemia, tivemos que aprender a continuar a vida. Para isso, fizemos dos aparelhos tecnológicos nossos aliados. São eles que agora preenchem nosso tempo e amenizam a saudade. Nossa proposta, aliada

APRESENTAÇÃO DAS AUTORAS

a este fato, é auxiliar as pessoas com mais de 60 anos a lidar com todas as informações e se conectar.

Ao ler sobre as informações, você vai se sentir estimulado e seguro, sobretudo para fazer uso de aplicativos que antes eram desconhecidos, ou pareciam de difícil acesso. Você vai realizar encontros online, participar de salas de conversação, aprender a gravar e encaminhar vídeos, escrever mensagens etc.

Mas o principal motivo por trás de tudo isso, você vai se aproximar dos amigos, familiares e netos. Esperamos que possa ser um novo caminho e até mais animado, preenchendo o seu tempo, enriquecendo e fortalecendo os laços de amizade e fazendo coisas que nem pensava poder fazer.

A vida vai parecer menos solitária, pois quem ama vai estar perto. E, quando tudo voltar ao normal, acreditamos que você vai continuar usando as tecnologias e vai uni-las a todos os beijos e abraços que tem guardado.



Claudia Giuliano Bica
Profª Drª da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Simone Valvassori
Enfermeira Especialista em Saúde Pública US Conceição SSC/GHC





Cristina Padilha Lemos
Presidente do Grupo da Longevidade Viva a Vida

INTRODUÇÃO

A gente tem que ter uma coisa para se distrair, tá muito cansativo
Eu tenho feito bastante coisinhas: crochê, tricô, remendar. Coisa que não fazia.
Tô fazendo bainha, costurando, bordando alguma coisa,
mas passa o tempo e acaba o que a gente tem para fazer... Sinto falta das amigas,
de conversar, se olhar, de fazer o que eu gosto, ir no grupo, fazer coisas...
Ana Maria Vieira, 94 anos

Para se formar um grupo, é necessário haver pessoas com afinidades. É da convivência que nasce o relacionamento: um vínculo e uma força capaz de criar um sentido de pertencimento.

Nos grupos comunitários voltados para os idosos, a identificação entre seus participantes favorece a agregação social e possibilita a melhora na qualidade de vida.

A importância de estar com o outro, a troca de experiências, o compartilhamento de dificuldades, contrastam e fazem com que momentos como o cantar, o rodar de seus vestidos, o conversar sobre desejos, planos e lembranças existam. O grupo de convivência é uma extensão familiar, e diferente deles, é formado por membros que escolhemos.

Surge a pandemia e com ela, a exigência de ficarmos dentro de casa, isolados. Para amenizar a dor causada pela distância, surge a necessidade de (re)configuração de comportamentos. É urgente definir que isso não caracteriza abandono. E cabe a cada familiar, em conjunto com os idosos refletir e discutir as estratégias importantes para o enfrentamento do período. O afastamento físico consiste num ato de amor, carinho e respeito, além de estratégia de proteção.

INTRODUÇÃO

A experiência e a sabedoria dizem que é preciso estar próximo dos amigos e de quem amamos de outras formas. É preciso realizar ações de lazer, cultura, esporte adaptadas para o meio digital. E para que isto aconteça, é necessário aprender a usar o celular e o computador.

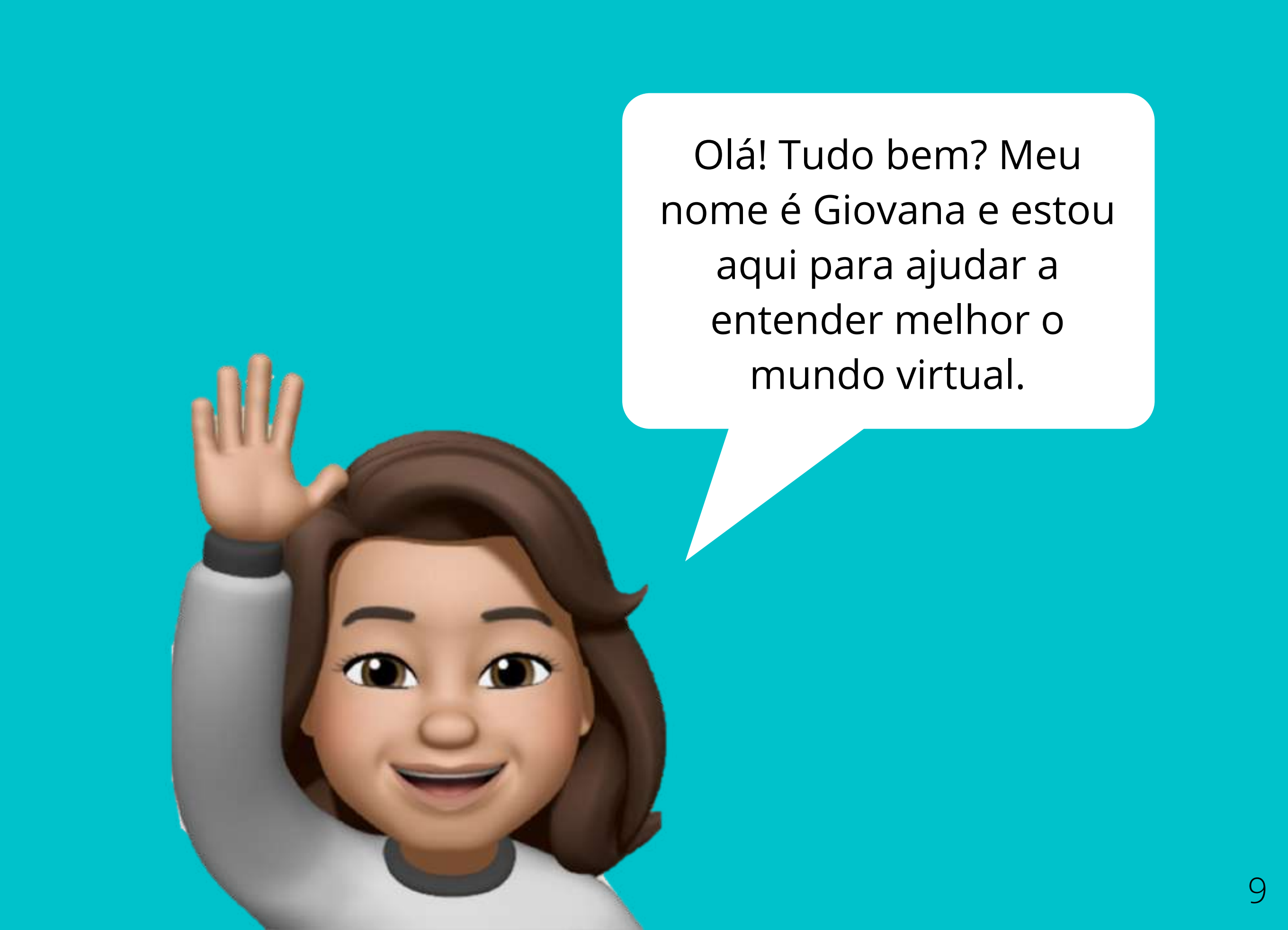
Acessar esse mundo é garantir uma vida mais independente para realizar atividades sem tantas limitações. Sempre é tempo de aprender. Seja na juventude ou na maturidade, o conhecimento motiva a vida.

É um tempo de cuidado e novidade, de urgência para as Ana Marias, Neusas, Suelis, Josefas, Carmens e Joãos, que estão de forma especial no parapeito das janelas à espera de que se abram muitas outras. A professora Cláudia Bica, com sensibilidade, acolheu a proposta do COMUI e, Giovana Bonetti com amorosidade e determinação transformou as ideias no Bê-a-bá digital 60+, trazendo, assim, esperança aos idosos de Porto Alegre.

Aos idosos das centenas de grupos de convivência da cidade, aos idosos que sempre desejaram participar e por diversos motivos estavam impedidos, digo a vocês: nos encontraremos nas *lives*!



Eleonora Kehles Spinato
Conselho Municipal do Idoso
Porto Alegre


Olá! Tudo bem? Meu nome é Giovana e estou aqui para ajudar a entender melhor o mundo virtual.

É um momento difícil
para todos nós, mas
os meios digitais permitem
que a gente se aproxime
mesmo distantes, mantendo
assim, a segurança.





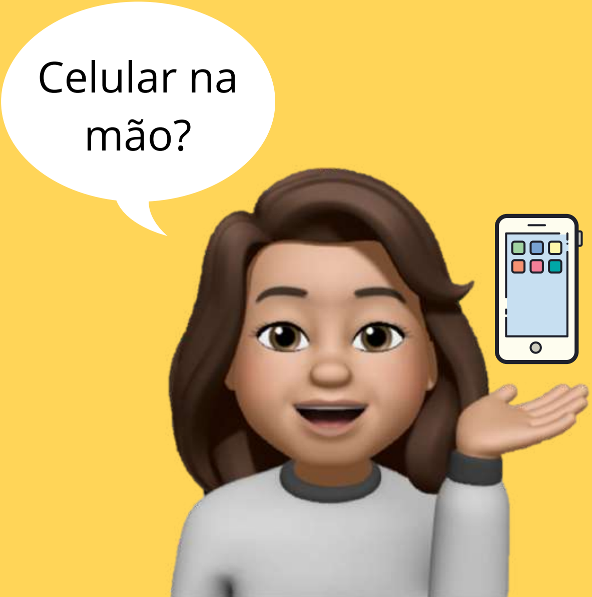
Para isso, elaborei um material muito especial! Vamos ver como ele se organiza.

SUMÁRIO



Qualquer palavra que você não entender, vá ao glossário (no final do nosso livro) que lá deixamos uma explicação.

PARTE 1: INSTRUÇÕES PARA USO DO CELULAR





1. Aumentar o tamanho da letra do aparelho.
2. Conectar à internet.
3. Ter um endereço de e-mail.

COMO AUMENTO O TAMANHO DA LETRA DO APARELHO?

Primeiro, vamos aprender a aumentar a letra para que os outros passos fiquem mais fáceis.

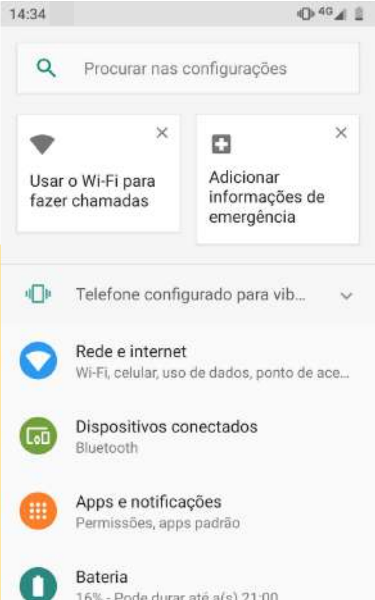


COMO AUMENTAR A LETRA DO APARELHO

1 Vá até o símbolo das configurações que mostra uma engrenagem, como este:



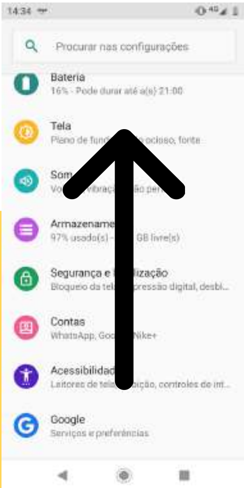
2 Uma tela como esta vai aparecer:



COMO AUMENTAR A LETRA DO APARELHO

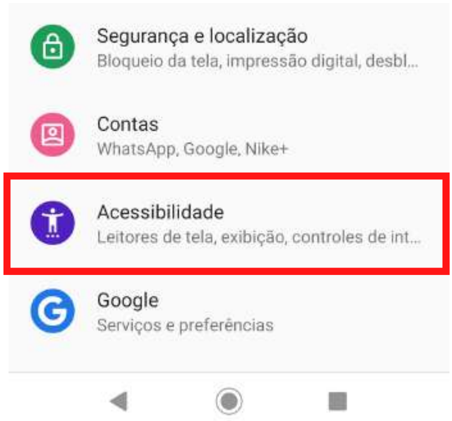
3

Arraste o dedo de baixo para cima na tela, e vá até "Acessibilidade".



4

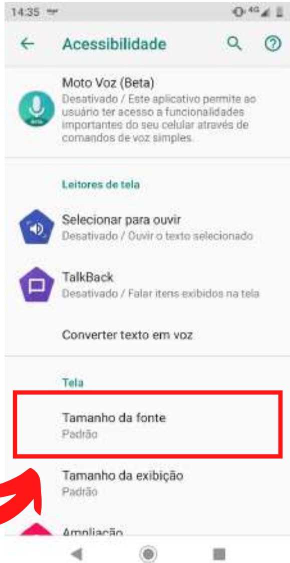
Achou? Agora clique!



COMO AUMENTAR A LETRA DO APARELHO

5

Feito isso, vá em "Tamanho da fonte".

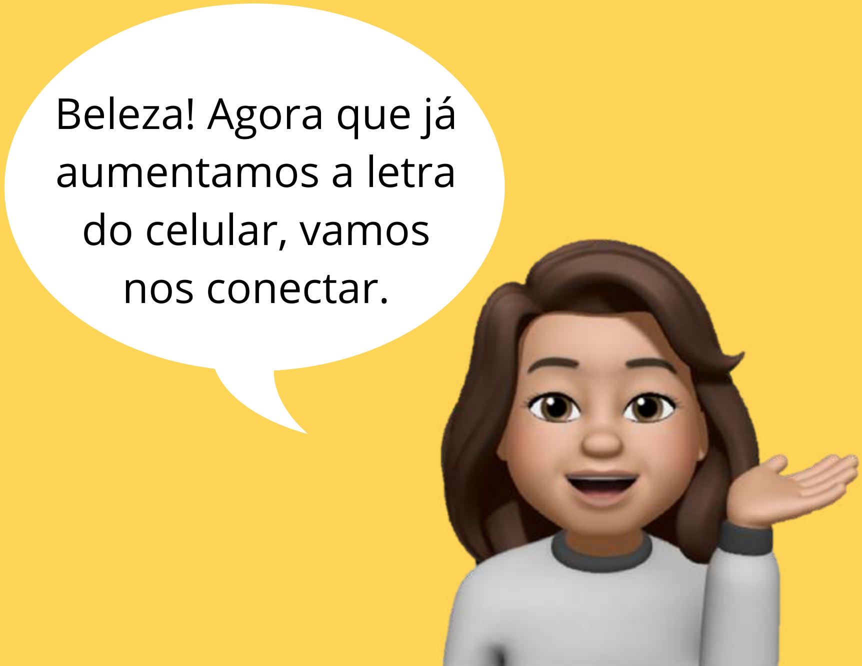


6

Agora aumente até o tamanho que você gostar.



COMO ME CONECTO À INTERNET?



COMO CONECTAR O CELULAR À INTERNET

Precisamos conectar aos Dados Móveis ou ao Wi-Fi. Vamos aprender um pouco mais sobre cada um.



WI-FI



É uma rede sem fio (também chamada de *wireless*). Com ela, temos acesso à internet pelo sinal de ondas (sem cabos). Normalmente, corresponde à nossa rede caseira ou de locais públicos. Podemos nos conectar por meio de diversos dispositivos (como o computador e o celular).

Wi-Fi: pronuncia-se "uai-fai".

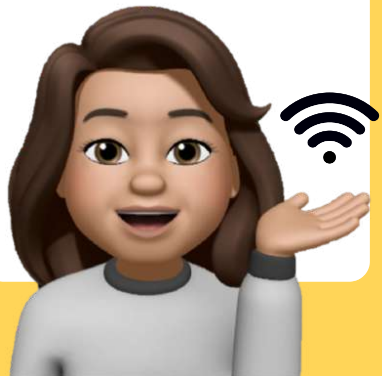
COMO CONECTAR O CELULAR À INTERNET

DADOS MÓVEIS

Os dados móveis (também conhecidos como 3G ou 4G) são responsáveis pela internet que utilizamos da operadora de telefonia. Eles, normalmente, têm uma quantidade limitada estabelecida por mês, e podem acabar.

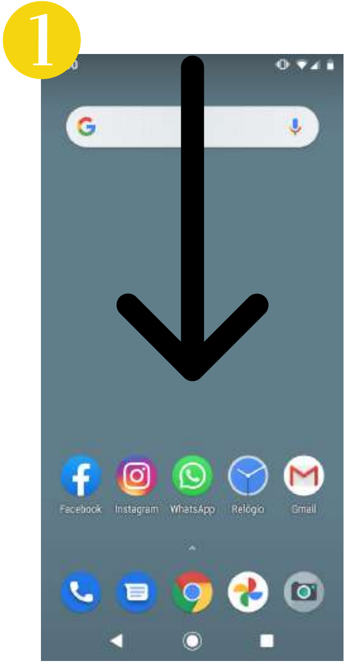


Sempre que puder, opte pelo Wi-Fi, devido ao limite que os dados móveis possuem.



CONECTANDO O CELULAR - PASSO A PASSO

Confira se você está na tela inicial do aparelho, como na imagem.
Agora, passe o dedo de cima para baixo na tela, como indica a seta.



A organização do menu pode variar!

Precisamos fazer isso porque os comandos estão escondidinhos lá em cima!



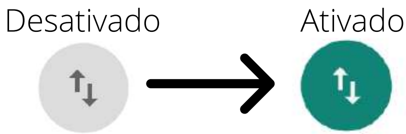
CONECTANDO O CELULAR - PASSO A PASSO

Assim, estas opções aparecem na parte superior da tela. Os símbolos da conexão são os sinalizados na imagem 2.



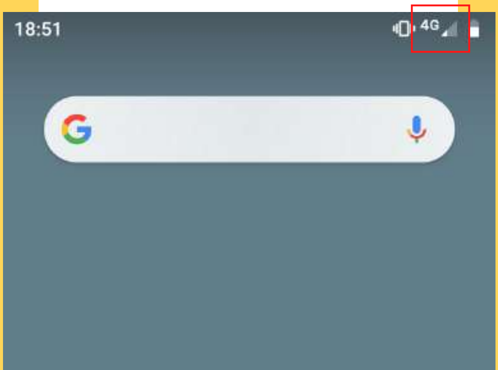
ATENÇÃO! OS SÍMBOLOS PODEM NÃO ESTAR NECESSARIAMENTE NA MESMA ORDEM!

COMO CONECTAR - DADOS MÓVEIS



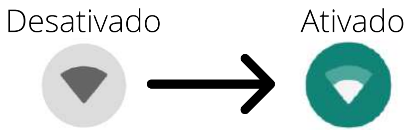
Esta opção é responsável por habilitar a rede de dados móveis do celular. Quando está ativada a conexão é estabelecida.

Para saber se deu certo, veja se este sinal apareceu na parte superior da tela do celular:



COMO CONECTAR - WI-FI

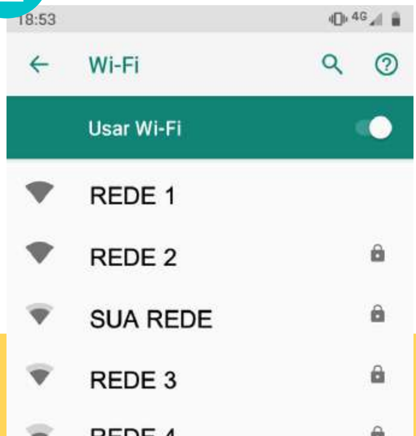
1



Esta opção é responsável pela conexão com a rede Wi-Fi. Ao clicar, a conexão é ativada.

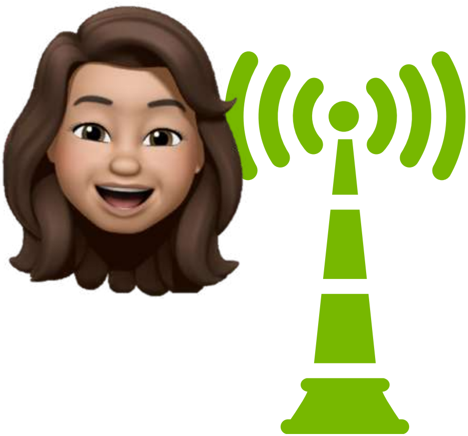
2

Depois, mantenha o dedo pressionado sobre o símbolo ativado (verde). Assim, vamos a esta página:

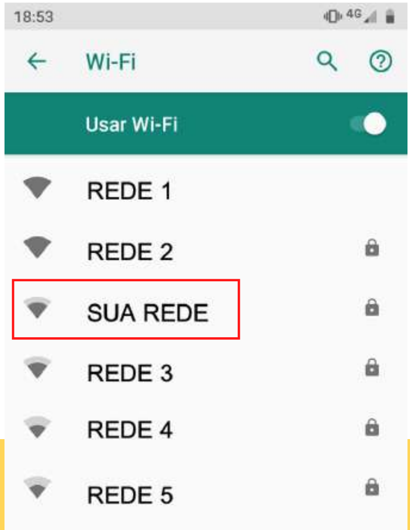


COMO CONECTAR – WI-FI

A lista mostra as redes disponíveis perto de você.



3 Encontre o nome da rede Wi-Fi e clique sobre ele:



COMO CONECTAR - WI-FI

Se não souber o nome da rede, é possível encontrá-lo no aparelho roteador de internet.



MAS O QUE É ROTEADOR?

É o aparelho usado para emitir o sinal do Wi-Fi na sua casa. O seu roteador pode se parecer com o da foto, ou ter outras cores.

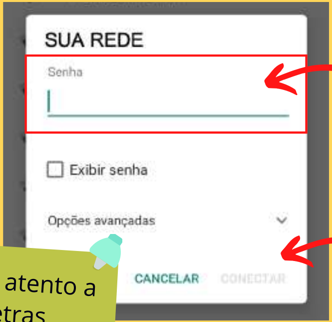


COMO CONECTAR - WI-FI

4 Se a rede não tem um cadeado ao lado do nome, ela não tem senha. É só clicar que a conexão já é estabelecida.



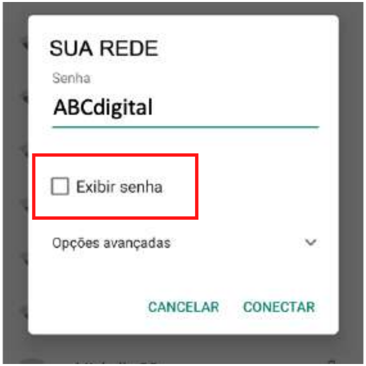
5 Se ela tem um cadeado, é protegida por senha. Ao clicar sobre o nome da rede, digite a senha no campo "Senha" e depois clique em "Conectar".



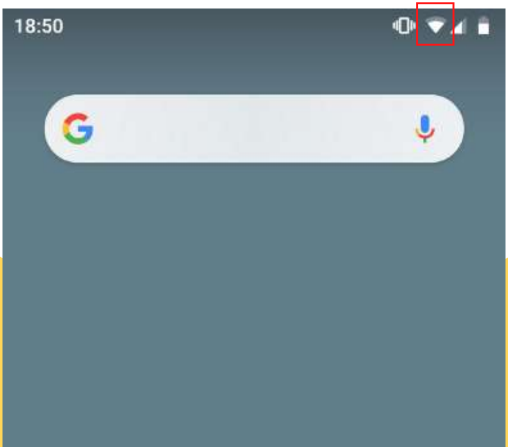
Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao digitar a senha!

COMO CONECTAR - WI-FI

Também podemos clicar em "Exibir senha" para ter certeza do que estamos escrevendo.



6 Para saber se deu certo, veja se este sinal apareceu na parte superior da tela do celular:



COMO DESCONECTAR

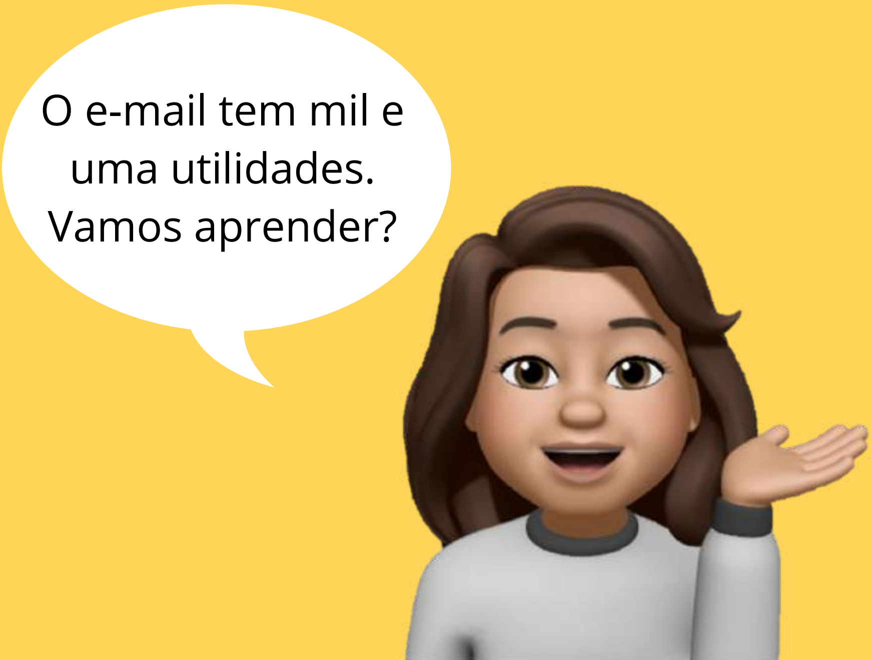
Para desativar a conexão com a internet, clique nos mesmos símbolos anteriormente ativados.



Eles voltam a ficar na cor cinza. Isso indica que a conexão foi desativada com sucesso.



COMO USO O E-MAIL?



IMPORTÂNCIA DO E-MAIL

É a nossa carteira de identidade na internet.





Além disso, é muito importante para o envio de mensagens longas e arquivos.

Precisamos dele para instalar aplicativos, participar de chamadas de vídeo e criar contas em redes sociais, por exemplo.



E-mail: pronuncia-se "imeio".

COMO CRIAR UM E-MAIL

1

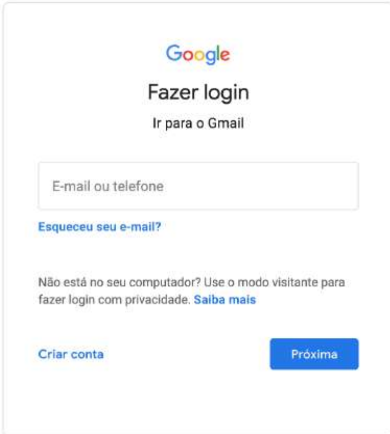
Clique em "Gmail".

A organização do menu pode variar!



2

Uma página como esta vai aparecer:

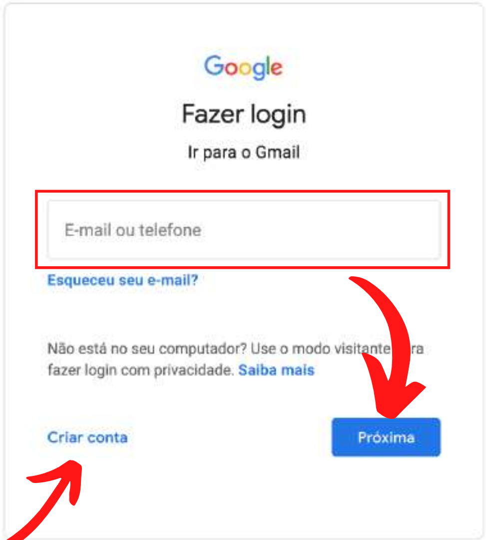


COMO CRIAR UM E-MAIL

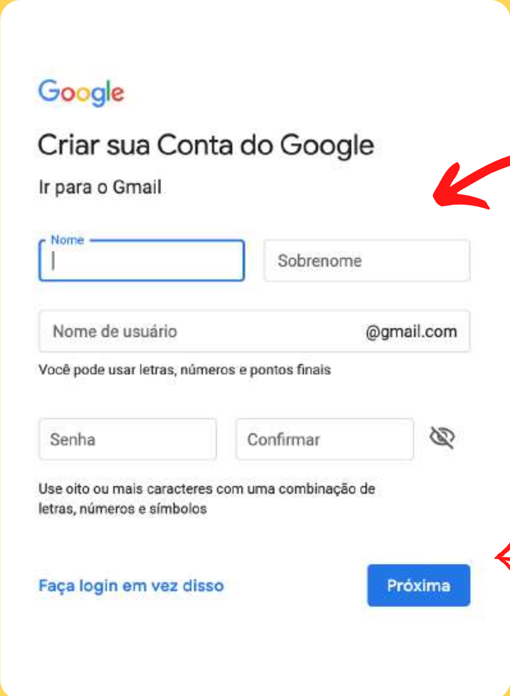
Caso já tenha uma conta de e-mail, preencha seus dados na caixa indicada em vermelho e clique em "Próxima".

3

Caso contrário, vá em "Criar conta", aqui:



COMO CRIAR UM E-MAIL



4

Agora preencha as informações solicitadas:

-Nome e sobrenome;

-Criar um nome de usuário;

-Criar uma senha.

5

Depois, clique em "Próxima".

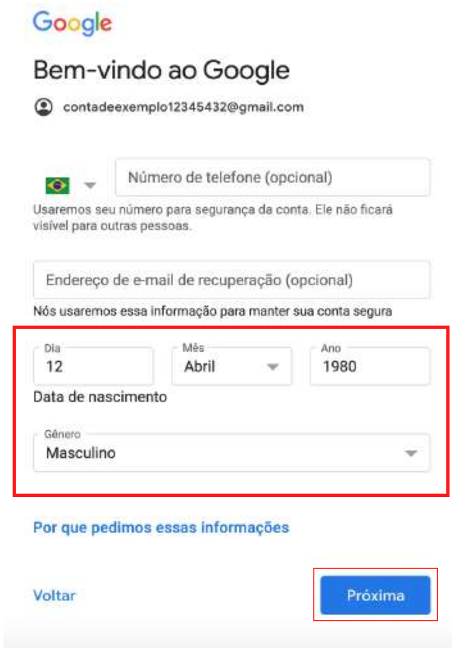
COMO CRIAR UM E-MAIL

6

Nesta página, devemos preencher a data de nascimento e o gênero, nos locais indicados na imagem. Depois, clicar em "Próxima".

!

As outras informações são opcionais.



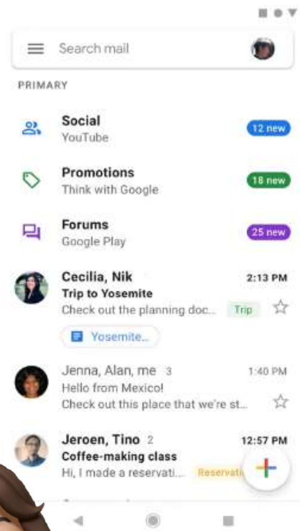
COMO CRIAR UM E-MAIL

7

Nesta tela, é só clicar em "Concordo".



Pronto! Agora já estamos na página inicial do e-mail. É só começar a usá-lo.





USANDO O E-MAIL

1

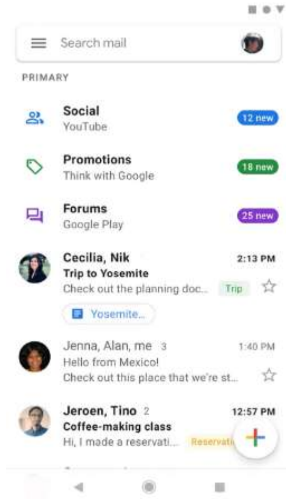
Clique no símbolo do e-mail na tela inicial do aparelho.



A organização do menu pode variar!

2

Vamos ver uma página como esta.

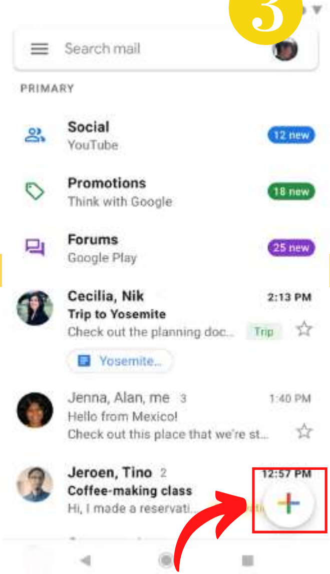


Aí estão todos os seus e-mails recebidos.

USANDO O E-MAIL

3

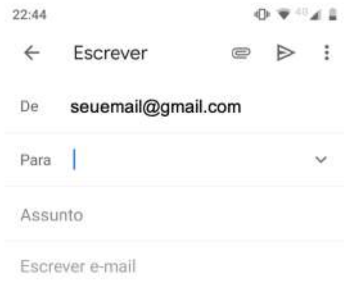
Para ler um e-mail, clique sobre ele na lista.



Para escrever um e-mail, clique no símbolo "+".

4

Uma página como esta vai aparecer.



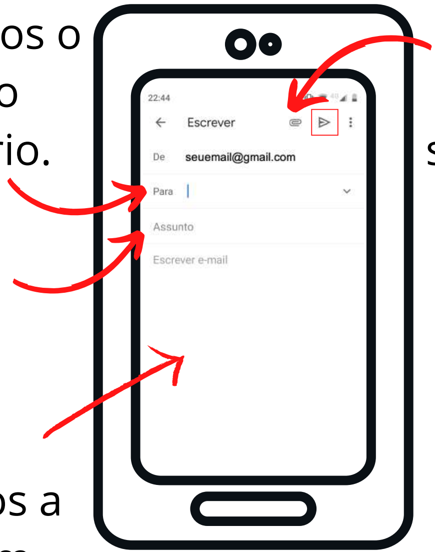
USANDO O E-MAIL

5

Aqui, preenchemos o e-mail do destinatário.

No "Assunto", informamos do que se trata o e-mail.

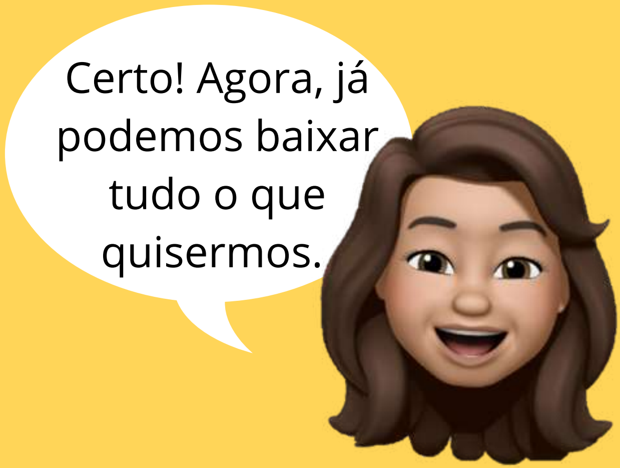
E aqui, escrevemos a mensagem.



Para anexar uma foto, por exemplo, clique no *clips* e selecione o arquivo a ser enviado.

✅ Ao finalizar, clique em enviar (símbolo no retângulo vermelho).

COMO POSSO COLOCAR NOVOS APLICATIVOS NO APARELHO?



MAS O QUE É UM APLICATIVO?



É um programa que desempenha uma determinada tarefa.

Também podem ser chamados de Apps.

Normalmente, os aplicativos são representados nos celulares por meio de símbolos como estes:

Estes símbolos, quando representam um aplicativo, são chamados de ícones.

COMO BAIXAR APLICATIVOS NO CELULAR

Quando precisamos comprar algo novo, vamos até uma loja, não é mesmo? A Play Store não é nada mais do que a nossa loja para conseguir novos aplicativos!

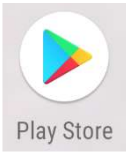
Play Store pronuncia-se "plei stór".



1

Para começar, vamos clicar neste símbolo no menu do aparelho.

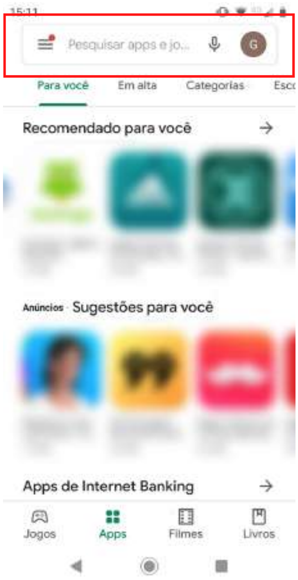
As cores podem variar!



!

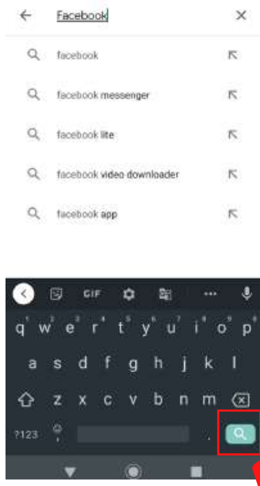
E o melhor: nessa loja quase tudo é gratuito!

COMO BAIXAR APLICATIVOS NO CELULAR



2

Agora já estamos na loja.
Clique em "Pesquisar apps" e digite o que você procura.



3

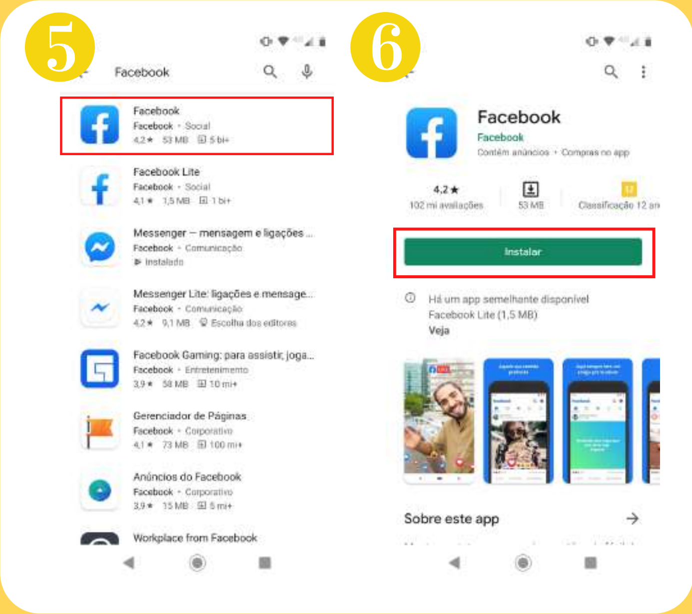
Digite o nome do aplicativo a ser baixado (por exemplo: Facebook).

4

Clique na lupa para realizar a busca.

COMO BAIXAR APLICATIVOS NO CELULAR

Clicando na lupa, vemos algo como a imagem 5. Agora, clique sobre o aplicativo desejado. Vai surgir uma tela como a da imagem 6. Clique em "Instalar" e aguarde a instalação.

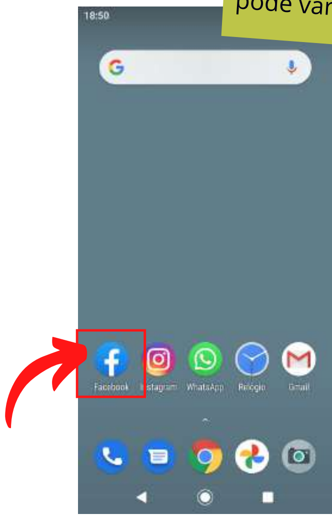


COMO BAIXAR APLICATIVOS NO CELULAR

7 Agora, podemos clicar em "Abrir", ou retornar ao menu inicial e procurá-lo, conforme a imagem ao lado.



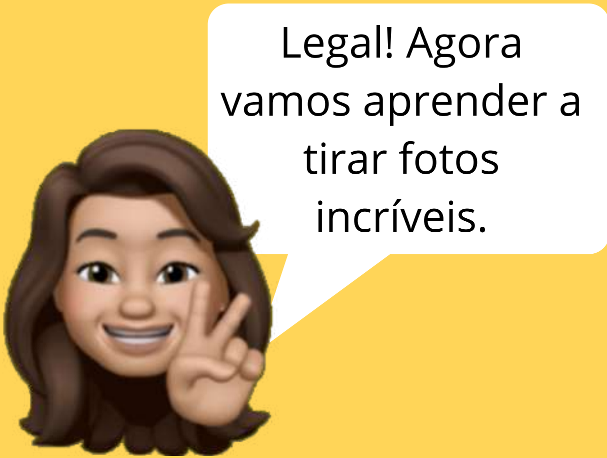
A organização do menu pode variar!



Fique tranquilo! Qualquer aplicativo instalado vai direto para a sua tela inicial!



COMO USAR A CÂMERA DO CELULAR?



TIRANDO FOTOS COM O CELULAR

1

Procure o símbolo que mostra a câmera na tela inicial do aparelho.

A organização do menu pode variar!



2

Ao clicar, a câmera é aberta:



Agora, aponte a câmera para o que quiser fotografar.

TIRANDO FOTOS COM O CELULAR

3



Então, clique no símbolo indicado na imagem para tirar a foto.

4

Para ver a foto, clique no local indicado, ou vá à galeria do aparelho.
*Símbolos que levam à galeria:





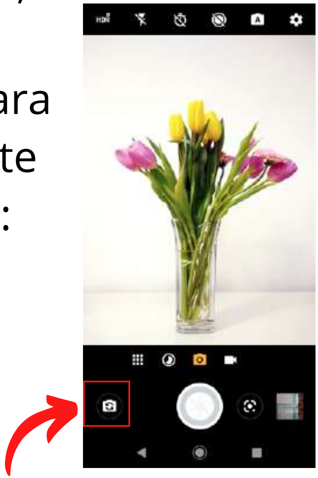
Galeria é onde ficam todas as suas imagens!

FAZENDO SELFIE

1

Para tirar uma foto de si mesmo, vire a câmera para você, neste símbolo:





2



Então posicione a câmera e aperte no símbolo indicado.

Selfie pronuncia-se "séufi"

FAZENDO VÍDEOS COM O CELULAR

3

Com a câmera aberta, clique na opção que mostra uma filmadora.



Agora a câmera já está programada para filmar.

4

Para iniciar o vídeo, posicione o celular e clique neste símbolo:



FAZENDO VÍDEOS COM O CELULAR

5

Ao terminar o vídeo, clique no símbolo indicado para parar de filmar. Agora ele já está pronto.



6

Para ver o vídeo, clique no local indicado ou vá à galeria do aparelho.

*Símbolos que levam à galeria:





COMO COPIO UM TEXTO?

Ficar escrevendo a mesma coisa
várias vezes é muito ruim!
Vamos aprender a copiar e colar.



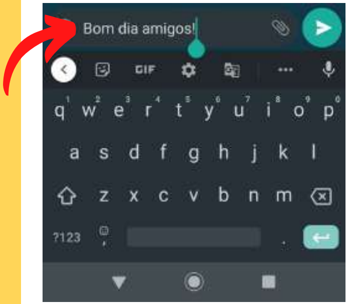
COMO COPIAR E COLAR UM TEXTO

1

Copiando um texto, você não precisa reescrever a mesma coisa mais de uma vez. Para isso, vamos até o texto que desejarmos copiar.

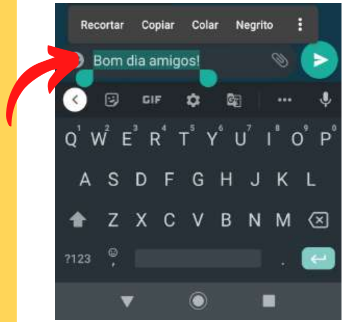
2

Pressione o dedo sobre o texto.



3

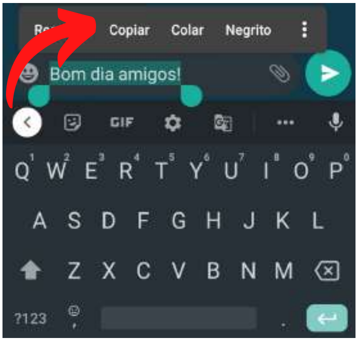
Ele ficará selecionado em verde, desta forma:



COMO COPIAR E COLAR UM TEXTO

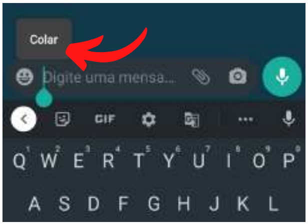
4

Agora, clique em "Copiar". Vá até o lugar em que deseja colocar o texto.



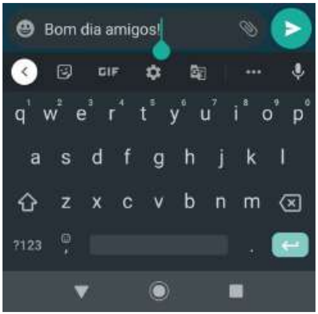
5

Lá, segure o dedo sobre a parte do texto vazia. A opção "Colar" vai aparecer.



6

Então clique em colar. Seu texto está pronto.



COMO BAIXO O WHATSAPP?

Agora, vamos aprender tudo sobre o nosso principal aplicativo de comunicação no aparelho.



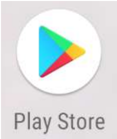
COMO BAIXAR O WHATSAPP

Lembra da nossa loja (página 43)? É lá que vamos para baixar o WhatsApp!



1 Para começar, encontre este símbolo no menu do aparelho e clique sobre ele.

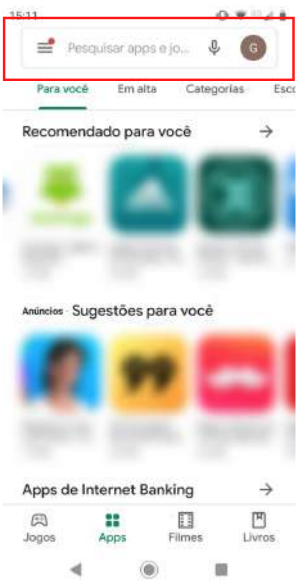
As cores podem variar!



Também pode ser chamado de Whats ou Zapzap.

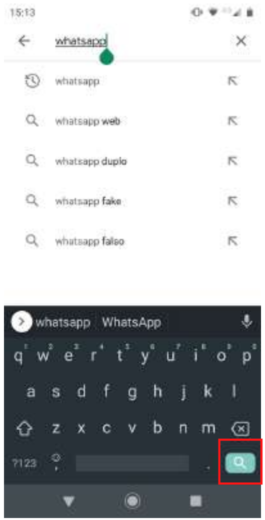
WhatsApp pronuncia-se "uatzap"

COMO BAIXAR O WHATSAPP



2

Agora já estamos na loja. Clique em "Pesquisar apps" e digite o que você procura.



3

Digite "Whatsapp".

4

Clique na lupa para realizar a busca.

COMO BAIXAR O WHATSAPP

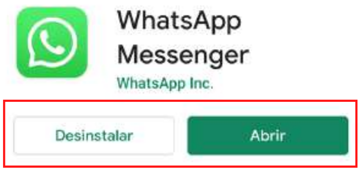
Clicando na lupa, veremos algo parecido com a imagem 5. Depois de encontrado, é só clicar em "Instalar", como indicado.

5



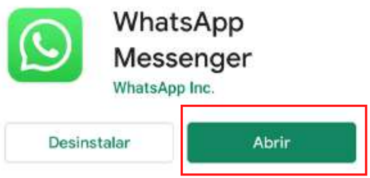
6

Concluída a instalação, surgirão as seguintes opções na tela:

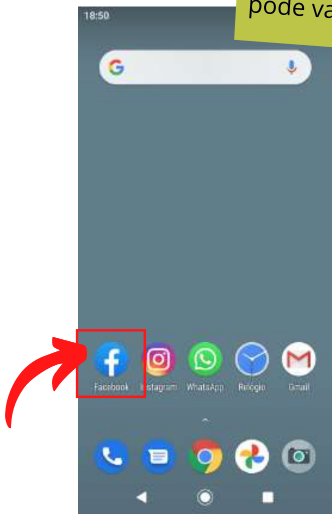


COMO BAIXAR O WHATSAPP

7 Agora podemos clicar em "Abrir", ou retornar ao menu inicial e procurá-lo, conforme a imagem ao lado.



A organização do menu pode variar!



Fique tranquilo! Qualquer aplicativo instalado vai direto para a sua tela inicial!



INICIANDO O WHATSAPP

Muito bem! Agora que já temos o aplicativo, vamos aprender a iniciá-lo. Vem comigo.





Clicando sobre o símbolo do aplicativo, surgirá uma tela parecida com essa.

Clique em "Concordar e Continuar".

INICIANDO O WHATSAPP

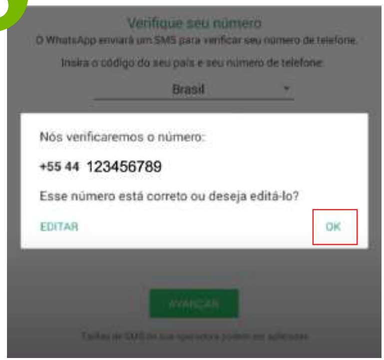
2



Selecione "Brasil". Depois, preencha o seu número de telefone com o DDD e clique em "Avançar".

Esta mensagem vai aparecer na tela. Se o número de telefone estiver correto, clique em "Ok".

3



INICIANDO O WHATSAPP

4



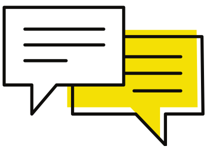
O Whats vai enviar um SMS com um código de verificação.

Normalmente, o aplicativo encontra o código sozinho, mas, se isso não acontecer, pode procurar o código lá nas mensagens de texto e digitar ele assim:



MAS O QUE É MENSAGEM DE TEXTO?

Também conhecida como SMS, a mensagem de texto é a modalidade de mensagem enviada via operadora de telefonia, e não pela internet.



Você encontra suas mensagens de texto clicando neste símbolo:



Lá, você pode copiar e colar o código para o WhatsApp, conforme eu ensinei na página 54.

INICIANDO O WHATSAPP

5

Depois de inserir o código, surge essa tela.



Agora deixe o Whats com a sua cara. Escolha uma foto clicando na câmera fotográfica.
Coloque a sua foto preferida! Pode ser uma selfie, ou uma foto do que você quiser.



INICIANDO O WHATSAPP



6

Também escreva seu nome ao lado da foto para que todos possam saber quem você é. Quando acabar, clique em "Avançar".

INICIANDO O WHATSAPP

7

Pronto! Agora já estamos na tela inicial do aplicativo. Para conversar com os amigos, clique no símbolo indicado na imagem.

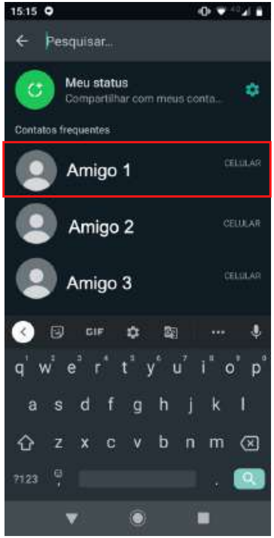




Vamos aprender a conversar? Então, segue adiante.

CONVERSANDO PELO WHATSAPP

8 Uma lista de contatos vai aparecer.



Clique no amigo com quem quiser conversar.

9 Assim, surge uma tela como esta.



Clique na caixa de mensagens sinalizada e escreva o que quiser.

CONVERSANDO PELO WHATSAPP



Este símbolo é para o envio da mensagem escrita!

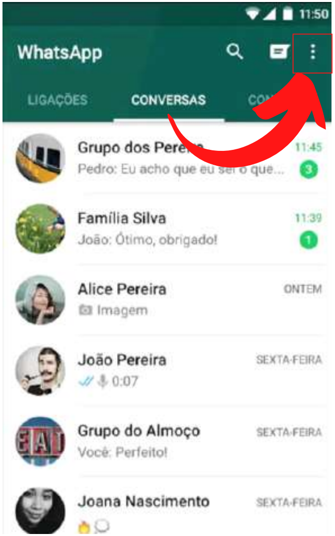
Este outro, permite que sejam enviados áudios. Para isso, você deve pressionar o dedo sobre ele e falar próximo ao telefone. Ao terminar o recado, é só soltá-lo que a mensagem de áudio será enviada.



COMO FAZER UM GRUPO NO WHATSAPP

Isso permite que você converse com todos os integrantes desse grupo, simultaneamente.

1 Para fazer isso, clique nos 3 pontinhos indicados na imagem.



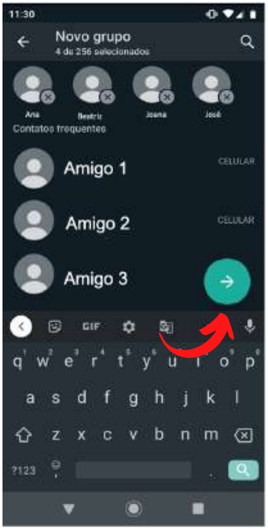


Clique em "Novo grupo" nas opções que aparecem.

COMO FAZER UM GRUPO NO WHATSAPP

2

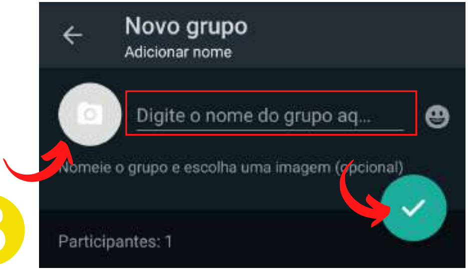
Selecione os integrantes do grupo na lista de contatos.



Depois clique na seta indicada.

Escolha um nome para o grupo e, se quiser, uma foto que o represente, clicando na câmera. Quando acabar, clique no "Visto", em verde.

3



COMO SILENCIAR UM GRUPO NO WHATSAPP

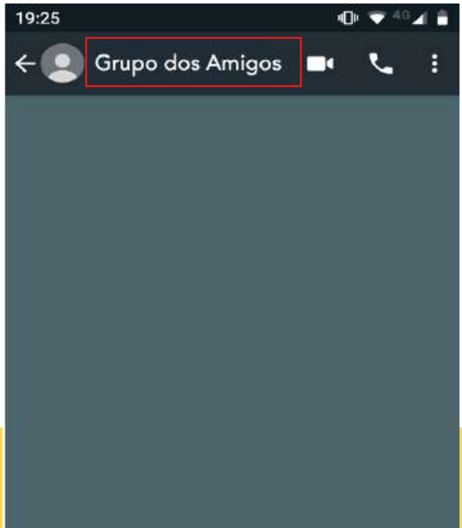


Às vezes, o grupo pode mandar muitas mensagens que você não está com vontade de acompanhar.

Você pode fazer o celular parar de tocar ao receber mensagens apenas desse grupo.

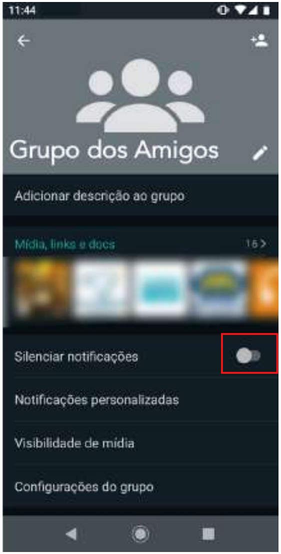
Para fazer isso, com a conversa do grupo aberta, clique sobre o nome do grupo, na área indicada.

1



COMO SILENCIAR UM GRUPO NO WHATSAPP

2



Uma janela como esta vai aparecer. Clique no local indicado, ao lado de "Silenciar notificações".

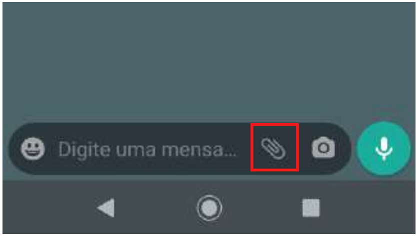
Prontinho! Se quiser reativar as notificações para esse grupo, basta fazer o mesmo processo e clicar novamente no mesmo lugar.



ENVIANDO FOTOS E VÍDEOS PELO WHATS

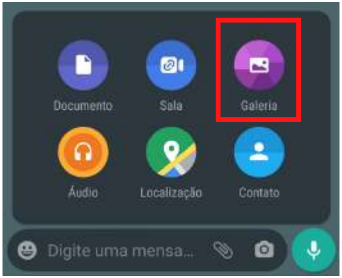
1

Para isso, iremos clicar no *clips*, ao lado do lugar em que digitamos as mensagens.



2

Clicando sobre ele aparece esta configuração. Vamos clicar em "Galeria".



Feito isso, selecione a foto ou o vídeo desejado e clique em enviar!

LIGANDO PELO WHATSAPP

Com a conversa aberta, clique sobre o telefone que aparece na parte superior da tela.
Para finalizar a chamada, é só clicar no telefone vermelho.

Ligar



Desligar

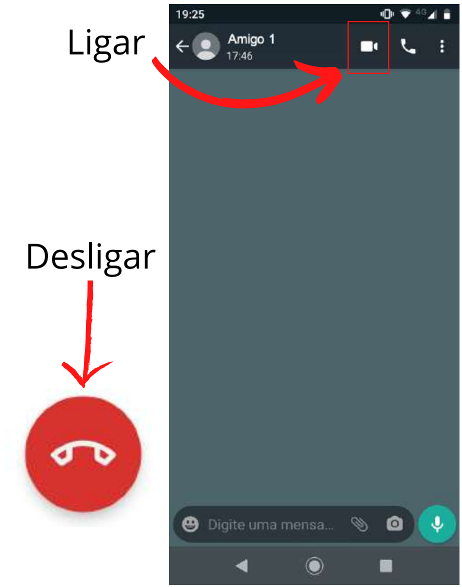




INFORMAÇÃO IMPORTANTE!
AS CHAMADAS DO WHATS OCORREM VIA INTERNET E NÃO GERAM GASTOS NA SUA CONTA DE TELEFONE. ELAS PODEM APENAS CONSUMIR SEUS DADOS MÓVEIS, CASO VOCÊ ESTEJA UTILIZANDO ELES.

CHAMADA DE VÍDEO PELO WHATSAPP

Com a conversa aberta, clique sobre a filmadora que aparece na parte superior da tela.
Para finalizar a chamada, é só clicar no telefone vermelho.





INFORMAÇÃO IMPORTANTE!
AS VIDEOCHAMADAS DO WHATS SÃO PARA POUCOS PARTICIPANTES. PARA GRANDES GRUPOS, UTILIZE OUTROS APLICATIVOS.

CHAMADA DE VÍDEO PELO WHATSAPP

Caso o telefone vermelho não esteja aparecendo durante a chamada de vídeo, clique sobre a sua própria imagem na chamada. Fazendo isso, três opções aparecerão na parte inferior da imagem.

Para desligar, clique sobre o símbolo do telefone desligado.



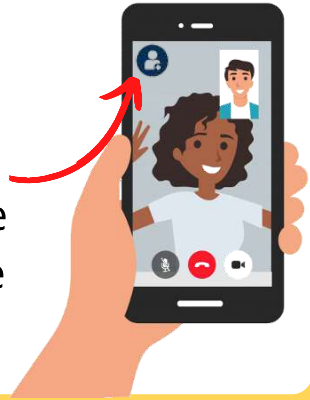
CHAMADA DE VÍDEO PELO WHATSAPP

As chamadas pelo WhatsApp comportam até 8 participantes.

PARA CHAMADAS COM MAIS DE 8 PESSOAS, OPTE PELO GOOGLE MEET OU PELO ZOOM.

Para acrescentar participantes à sua chamada, clique em um símbolo parecido com esse e depois clique no nome dos participantes desejados.





Ele normalmente aparece na parte superior da tela.

CHAMADA DE VÍDEO PELO WHATSAPP

Para desligar o microfone durante uma chamada de vídeo, clique no desenho que mostra um microfone.



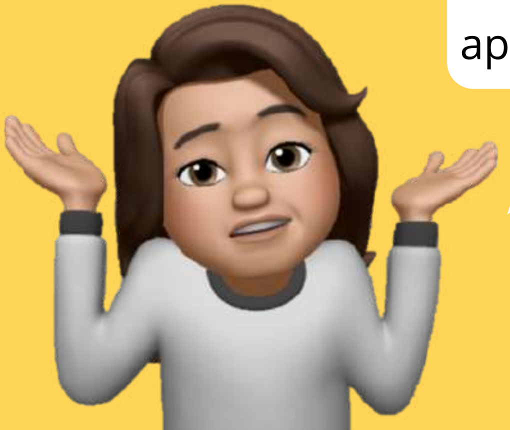
Para desligar a câmera, clique no que mostra a câmera.



ATENÇÃO! CASO ESSAS OPÇÕES NÃO APAREÇAM, NÃO ESQUEÇA DE TOCAR NA SUA IMAGEM NO VÍDEO PARA QUE ELAS SURJAM NA TELA.

COMO POSSO ADICIONAR NOVOS CONTATOS?

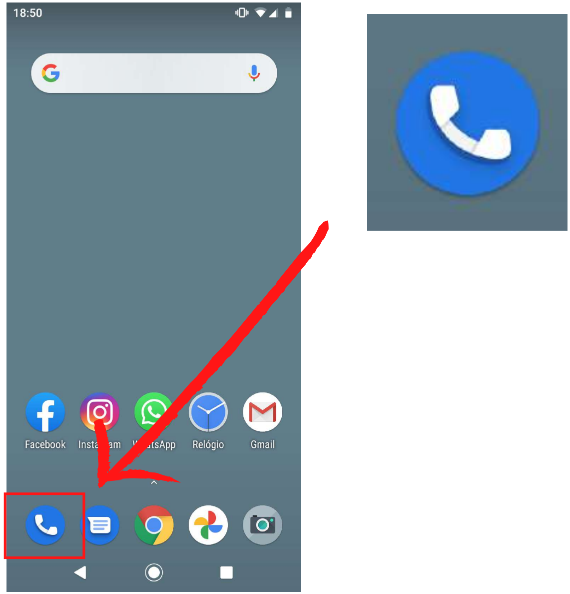
Quem disse que a gente não pode fazer novos amigos durante a pandemia? Vem aprender a adicioná-los!



COMO ADICIONAR CONTATOS

Na tela inicial do aparelho, clique no símbolo do telefone, como mostra a imagem 1.

1



Lembrando que a organização do menu, bem como suas cores, pode variar de aparelho para aparelho!

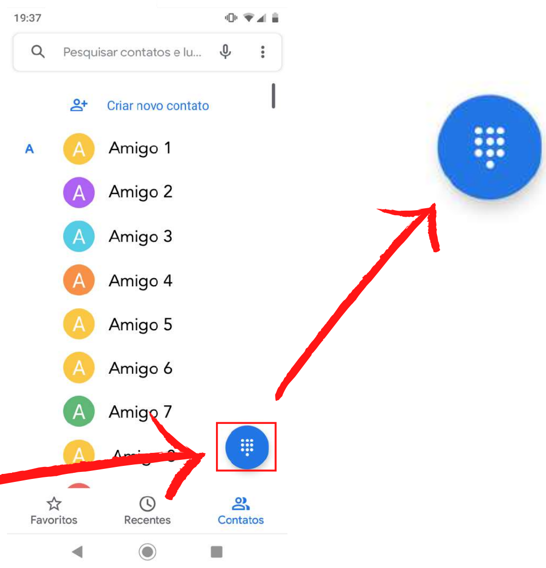
COMO ADICIONAR CONTATOS

2

Fazendo isso, surge uma página semelhante à da imagem ao lado.

3

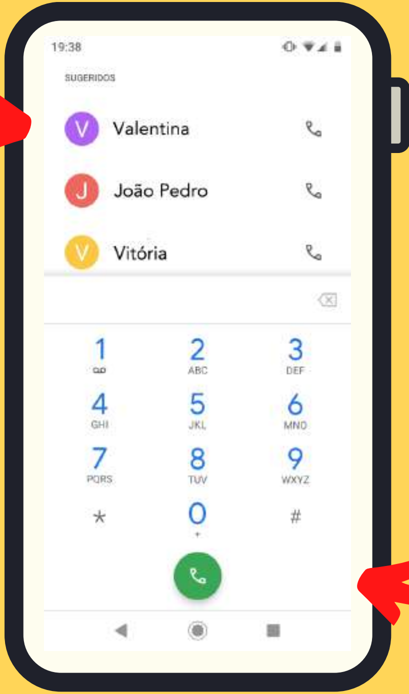
Agora, a opção indicada no retângulo vermelho deve ser pressionada.



COMO ADICIONAR CONTATOS

4

Assim, é exibida uma página como esta.



5

No teclado numérico, digite o número desejado.

COMO ADICIONAR CONTATOS

6

Ao concluir a digitação, selecione "Criar novo contato".



Agora, para registrar o contato, escreva o nome da pessoa onde se lê "Nome".

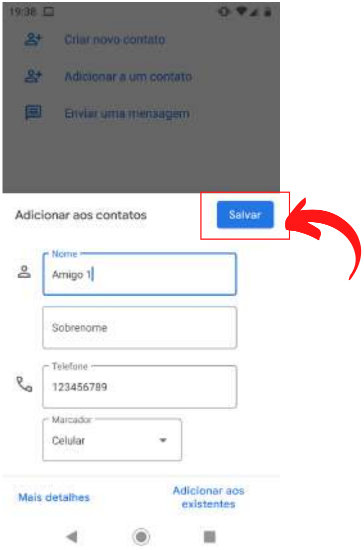


7

COMO ADICIONAR CONTATOS

8 Após preencher o nome desejado, clique em "Salvar", como indica a imagem.

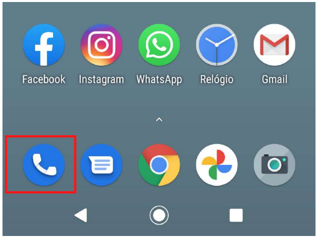
Pronto! Agora o contato já está na agenda.



COMO ENCONTRAR UM CONTATO SALVO

1

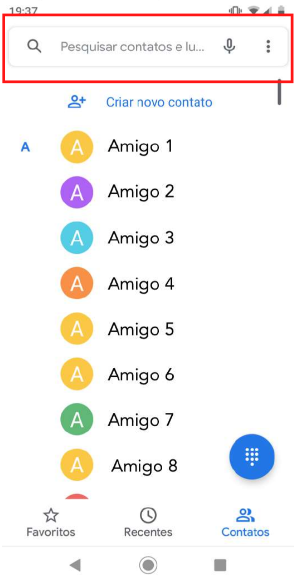
Vamos novamente ao telefone na tela inicial do aparelho.



2

Ao clicar, uma página como esta vai aparecer. Vamos até a caixa de texto na parte superior da tela.

3

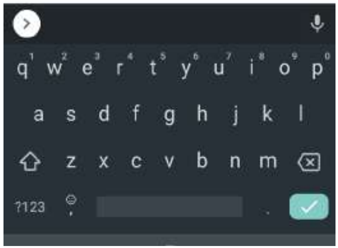


COMO ENCONTRAR UM CONTATO SALVO

Agora, digite o nome do contato a ser procurado (por exemplo: Amigo 1).



O contato aparecerá na tela, como na imagem.



Para ligar para esse contato, clique no telefone exibido ao lado do nome dele.

4

COMO BAIXO O GOOGLE MEET?

O Meet é uma excelente ferramenta para reunião por vídeo. Vamos conhecê-lo.



MAIS SOBRE O GOOGLE MEET

"Meet" significa "encontro" em inglês, e esse aplicativo é justamente onde as pessoas se encontram.

Com ele, você pode fazer chamadas com várias pessoas ao mesmo tempo.



Ele é uma ótima opção para aulas online, pois funciona como uma verdadeira sala de aula virtual.



Google Meet pronuncia-se "gugou mit"

COMO BAIXAR O GOOGLE MEET

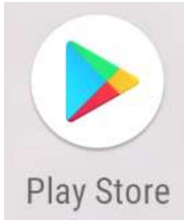
Lembra da nossa loja (página 43)? É lá que vamos para baixar o Meet!



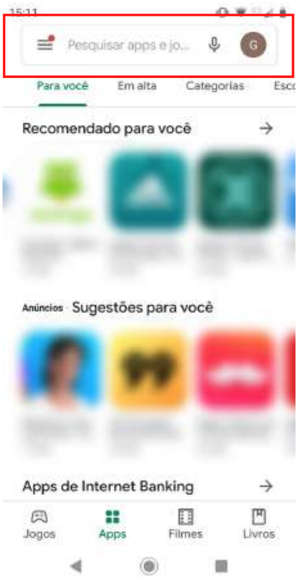
1

As cores podem variar!

Para começar, encontre este símbolo no menu do aparelho e clique sobre ele.



COMO BAIXAR O GOOGLE MEET



2

Agora já estamos na loja. Clique em "Pesquisar apps" e digite o que você procura.



3

Digite "Google Meet".

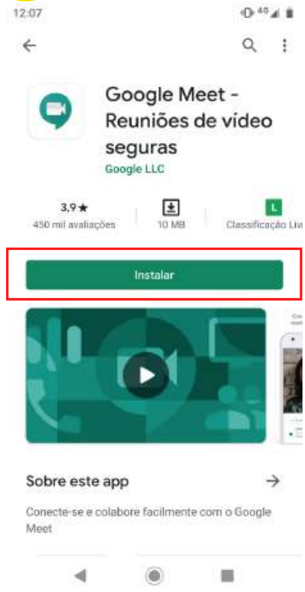
4

Clique na lupa para realizar a busca.

COMO BAIXAR O GOOGLE MEET

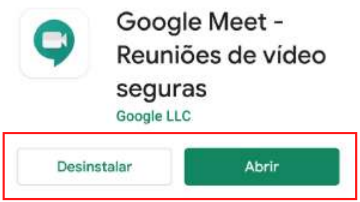
Clicando na lupa, vai aparecer uma página como a da imagem 5. Clique em "Instalar", conforme indicado.

5



6

Concluída a instalação, aparecem as seguintes opções na tela:



COMO BAIXAR O GOOGLE MEET

7 Agora, podemos clicar em "Abrir", ou retornar ao menu inicial e procurá-lo, conforme a imagem ao lado.



A organização do menu pode variar!



Fique tranquilo! Qualquer aplicativo instalado vai direto para a sua tela inicial!



INICIANDO O GOOGLE MEET

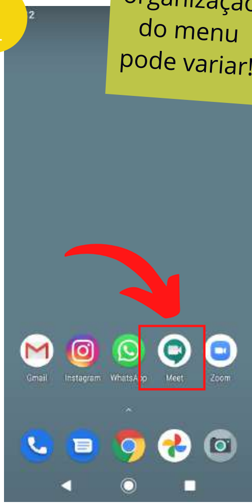


Concluída a instalação, vamos aprender a iniciá-lo.

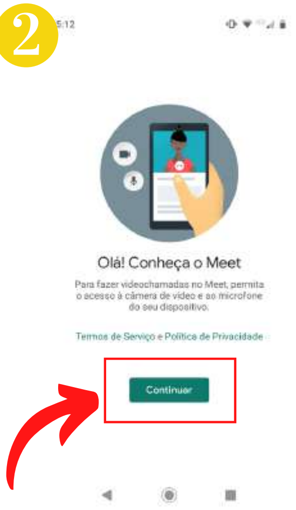
Clique no símbolo do aplicativo (conforme a imagem 1). Uma página como a da imagem 2 aparecerá. Clique em "Continuar".

A organização do menu pode variar!

1



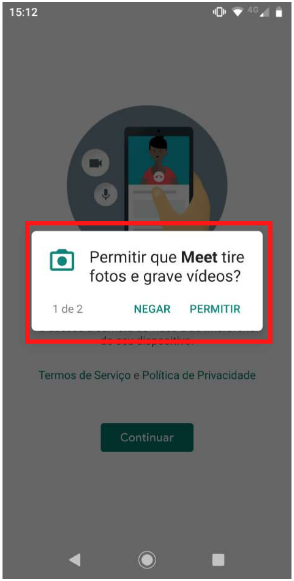
2



INICIANDO O GOOGLE MEET

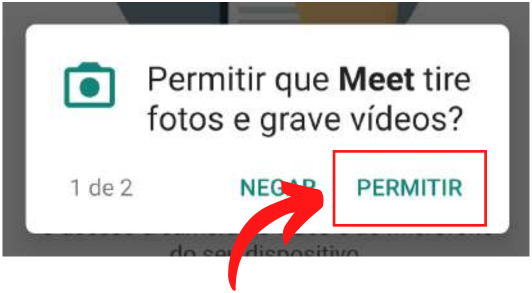
3

Ao clicar em "Continuar", estas alternativas vão aparecer:



4

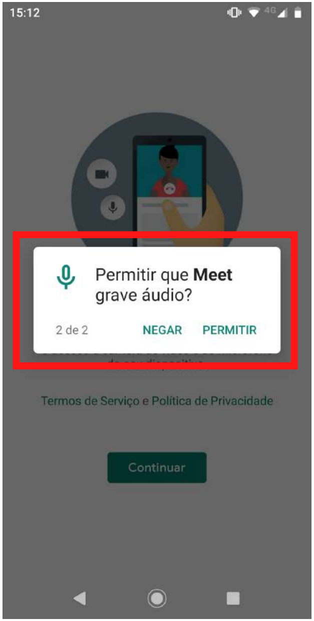
Agora, clique em "Permitir" para que o Meet tenha acesso à câmera do dispositivo.



INICIANDO O GOOGLE MEET

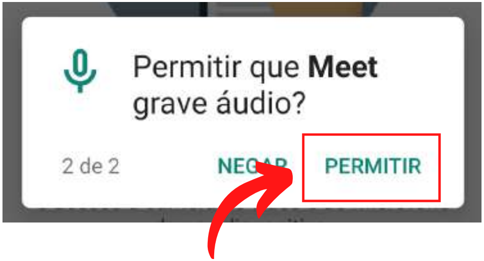
5

Feito isso, outras duas opções vão aparecer na tela:



6

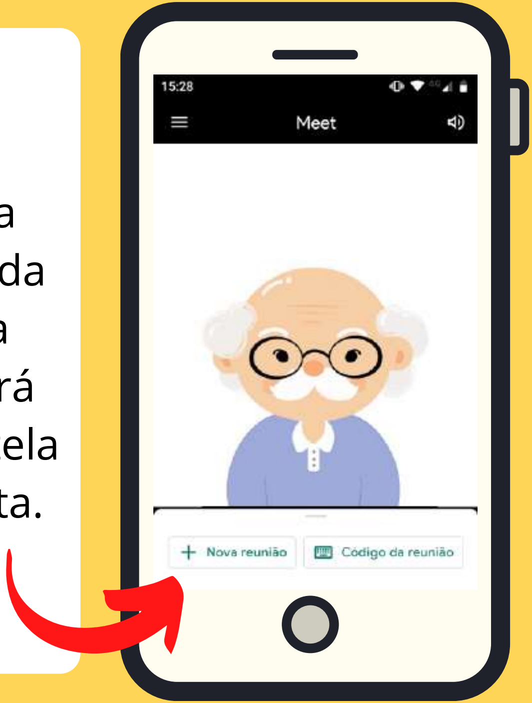
Novamente, vamos selecionar "Permitir" para que o Meet tenha acesso ao microfone do dispositivo.



INICIANDO O GOOGLE MEET

7

Agora, a imagem da câmera aparecerá em uma tela como esta.



Vamos aprender a criar uma nova reunião OU a entrar em uma reunião já existente.

Atenção!

Devemos escolher apenas **uma** das opções!

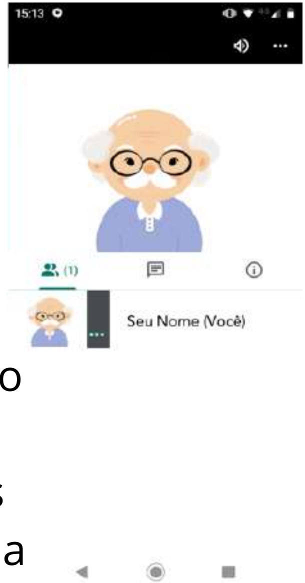
COMO CRIAR UM NOVO ENCONTRO NO MEET

1

Para criar um novo encontro (reunião) no Meet, clique em "Nova Reunião".



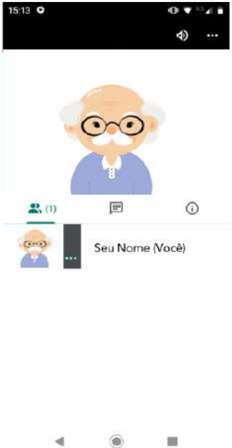
2



Fazendo isso, vemos uma tela como esta.

COMO CRIAR UM NOVO ENCONTRO NO MEET

3



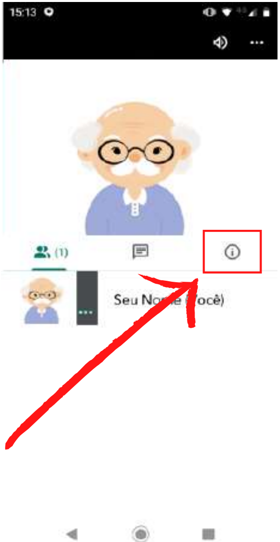
A nova sala de reunião já estará pronta.

Siga adiante para aprender a enviá-la para os amigos.

4

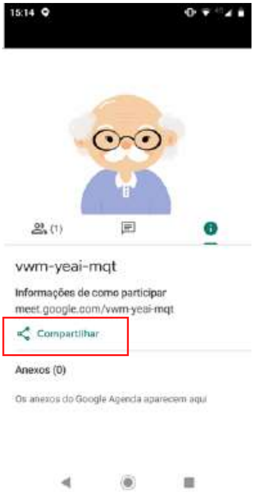
Para compartilhar a sala, iremos em "Informação", nessa mesma tela.





COMO CRIAR UM NOVO ENCONTRO NO MEET

5 Na próxima página, selecione "Compartilhar".



A partir daí, é possível compartilhar a reunião pelo aplicativo de preferência, clicando sobre ele no menu.



6

COMO CRIAR UM NOVO ENCONTRO NO MEET

É possível compartilhar a reunião utilizando qualquer um dos aplicativos exibidos na lista.

Neste manual, ensinarei a compartilhar a reunião pelo Whatsapp, por ser o meio mais fácil e rápido!

7



COMPARTILHANDO UM NOVO ENCONTRO NO MEET

1

Para compartilhar a reunião pelo WhatsApp, clique em "WhatsApp".



2

Uma janela como essa vai aparecer.

Nessa lista, selecione o contato ou o grupo para quem deseja enviar a chamada.



COMPARTILHANDO UM NOVO ENCONTRO NO MEET

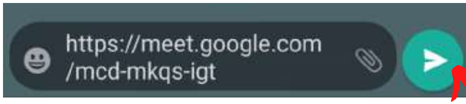
3

Caso o contato procurado não esteja na tela, digite o nome dele no local indicado. Ele aparecerá e, então, clique sobre o nome dele.



4

Ao clicar sobre o contato, uma mensagem automática aparece:



Agora, basta clicar em "Enviar", retornar ao Google Meet e aguardar que seu amigo entre na reunião.

COMO ACESSAR UM ENCONTRO NO MEET



Nesta etapa, vamos ver como entrar em uma sala criada por outra pessoa no Meet.

1 Para isso, devemos encontrar o link de acesso. É importante saber por meio de qual aplicativo ele foi encaminhado.

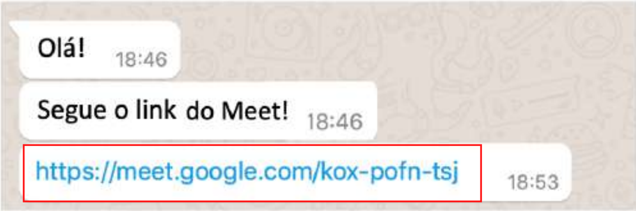
2 Depois, vamos procurar a mensagem que contém um link de acesso, como esta:



Link pronuncia-se "link"

COMO ACESSAR UM ENCONTRO NO MEET

3 Após encontrá-lo, clique nele (sobre o texto em azul).



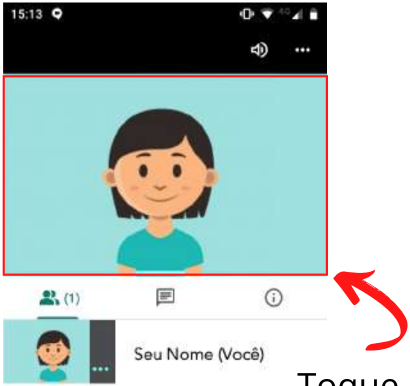
4 Ao clicar, vai aparecer uma opção como esta. Agora, é só clicar em "Pedir para Participar" e esperar que aceitem.



MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEET

DESLIGANDO UMA CHAMADA

Ao fim de uma reunião, é importante desligar a ligação para que o celular não continue conectado. Para fazer isso, toque sobre a sua imagem no vídeo, na área indicada na imagem. Assim, esses três símbolos aparecerão na parte inferior da imagem.



Toque nessa área



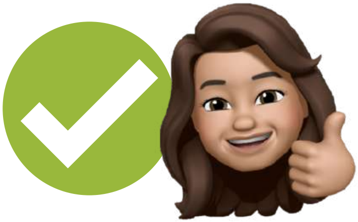
MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEET

DESLIGANDO UMA CHAMADA

Para desligar a chamada, clique sobre o símbolo que mostra um telefone desligado.



Pronto. Agora podemos continuar usando o aparelho com segurança.

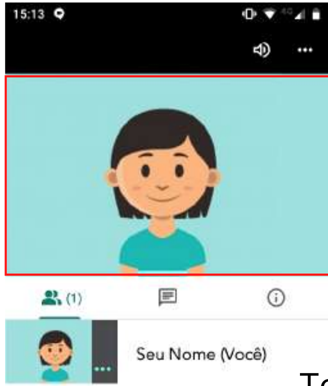


MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEET

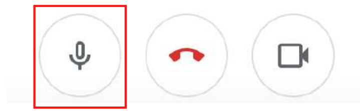
DESATIVANDO O MICROFONE

Para desativar o microfone durante a reunião, toque sobre o vídeo para que os três símbolos apareçam novamente.

Para desativar o microfone, clique no símbolo que mostra um microfone.



Toque nessa área

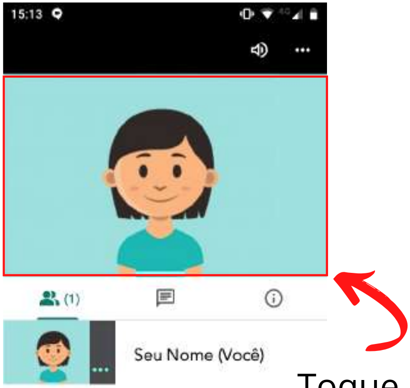


MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEET

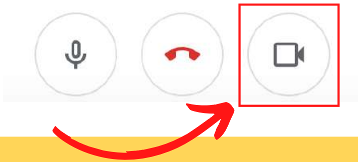
DESATIVANDO A CÂMERA

Para desativar a câmera durante a reunião, vamos tocar sobre o vídeo para que os três símbolos apareçam novamente.

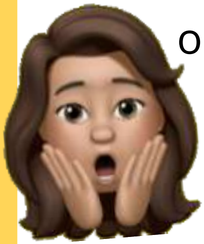
Para desativar a câmera, clique sobre o símbolo que mostra uma câmera.



Toque nessa área

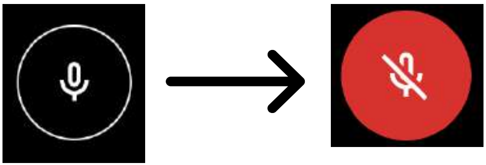


MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEET



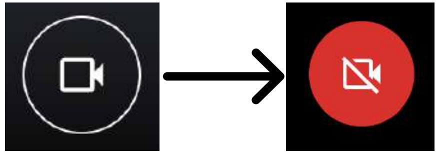
Não vamos fazer confusão! Dá uma olhada como fica o símbolo do microfone:

Ativado Desativado



Dá uma olhada como fica o símbolo da câmera:

Ativado Desativado

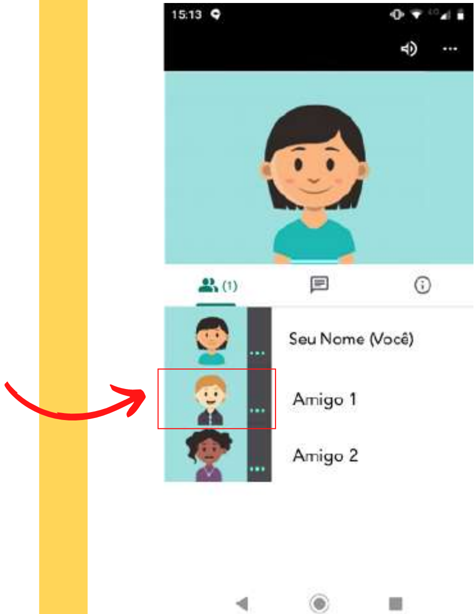


Este é ainda mais fácil! Quando estiver desligado, não conseguimos ver a nossa própria imagem.

MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEET

FIXANDO UMA IMAGEM

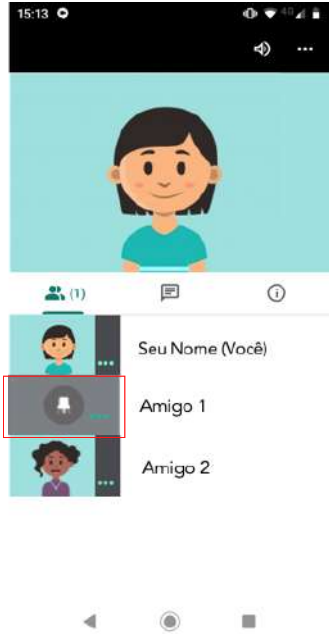
Em algumas reuniões, é importante fixar a câmera de algum participante para que fique sempre aparecendo na tela (por exemplo: de um professor em uma aula). Para fazer isso, clique sobre a imagem da pessoa.



MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEET

FIXANDO UMA IMAGEM

Agora, selecione a opção que mostra um alfinete. Fazendo isso, passamos a ver somente a pessoa fixada na tela.
Para desativar essa opção, basta clicar novamente sobre o alfinete.



COMO BAIXO O ZOOM?



O Zoom é outra boa alternativa para reuniões por vídeo. Vamos ver como ele funciona...

COMO BAIXAR O ZOOM

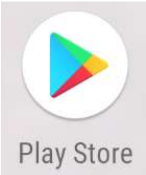
Lembra da nossa loja (página 43)? É lá que nós vamos para baixar o Zoom!



1

Para começar, encontre este símbolo no menu do aparelho e clique sobre ele.

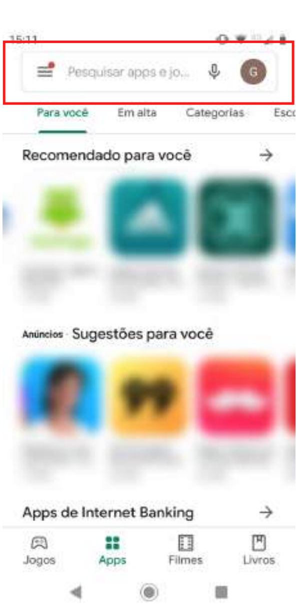
As cores podem variar!



Zoom: pronuncia-se "zum"

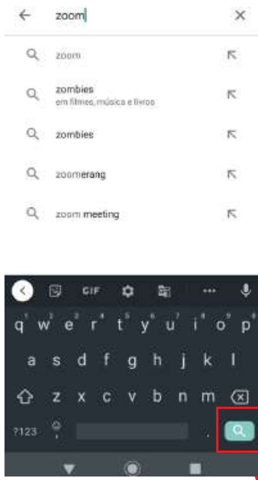
COMO BAIXAR O ZOOM

2



Agora já estamos na loja. Clique em "Pesquisar apps" e digite o que você procura.

3



Digite "Zoom".

4

Clique na lupa para realizar a busca.

COMO BAIXAR O ZOOM

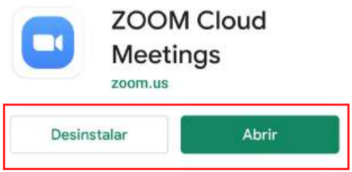
Clicando na lupa veremos uma tela como a da imagem 5. Clique em "Instalar".

5



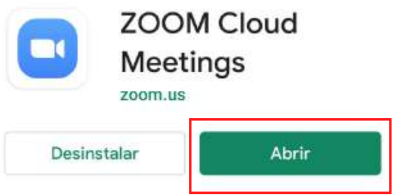
6

Concluída a instalação, surgirão as seguintes opções na tela:



COMO BAIXAR O ZOOM

7 Agora podemos clicar em "Abrir", ou retornar ao menu inicial e procurá-lo, conforme a imagem ao lado.





A organização do menu pode variar!

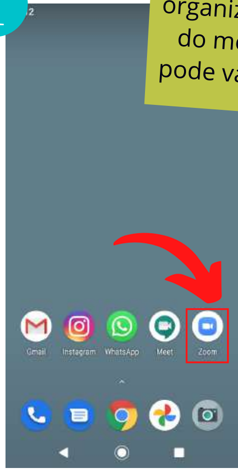
Fique tranquilo! Qualquer aplicativo instalado vai direto para a sua tela inicial!



INICIANDO O ZOOM



1



A organização do menu pode variar!

Agora que o aplicativo já está instalado, vamos ver como ele funciona.

Clique no ícone do aplicativo, como mostra a imagem 1.

2

Uma janela como esta aparecerá.



Clique em "Ingressar em uma reunião".

INICIANDO O ZOOM

3

Agora, em "ID da Reunião", devemos preencher o código referente à reunião que vamos acessar.



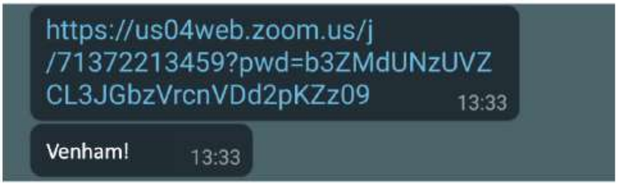
Também preencha o nome em "Seu Nome".

4

Feito isso, basta clicar em "Ingressar na Reunião", conforme sinalizado pela seta vermelha.

INICIANDO O ZOOM

Outra opção para entrar em uma reunião é obtendo um link de acesso como este:



Ele pode ter sido enviado por e-mail ou por WhatsApp. Localizando o link, é só clicar nele para entrar na reunião.

As demais instruções (desligar, desativar microfone e desativar câmera) são as mesmas do Google Meet. É possível revisar essas informações a partir da página 106.

COMO BAIXO O FACEBOOK?



O Face é um dos aplicativos com mais possibilidades! Vamos aprender a utilizá-lo.

COMO BAIXAR O FACEBOOK

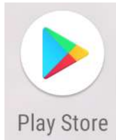
Lembra da nossa loja (página 43)? É lá que vamos para baixar o Facebook!

Facebook: pronuncia-se "feicibuque"



1 Para começar, encontre este símbolo no menu do aparelho e clique sobre ele.

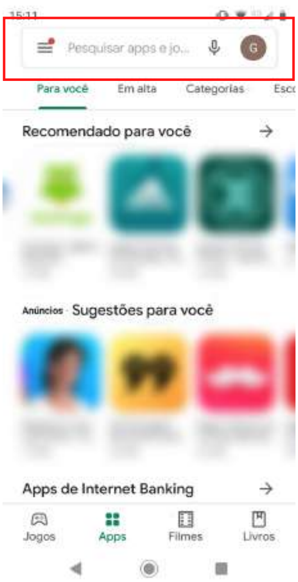
As cores podem variar!



Também pode ser chamado de Face.

Face: pronuncia-se "feici"

COMO BAIXAR O FACEBOOK



2

Agora já estamos na loja. Clique em "Pesquisar apps" e digite o que você procura.



3

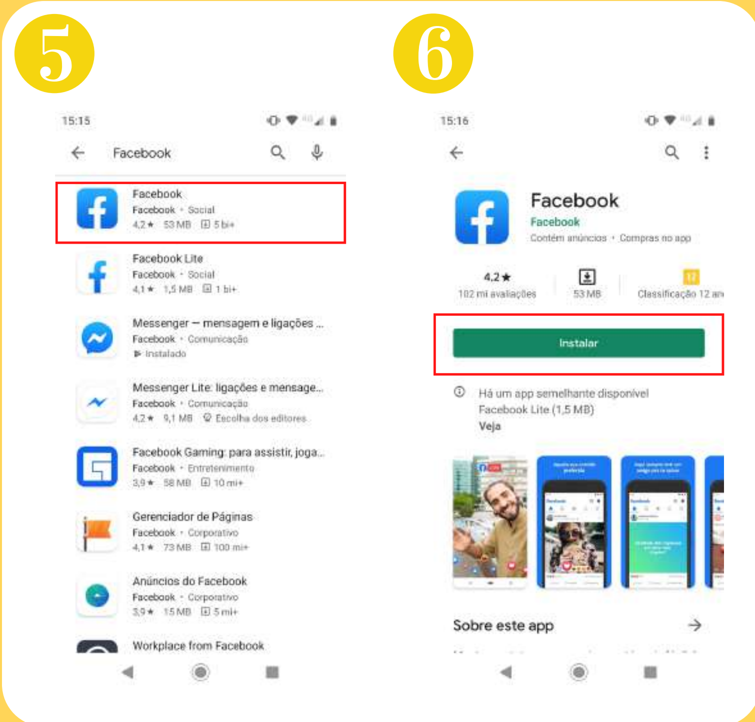
Digite o nome do aplicativo a ser baixado (por exemplo: Facebook).

4

Clique na lupa para realizar a busca.

COMO BAIXAR O FACEBOOK

Clicando na lupa, veremos algo como a imagem 5. Agora, clique sobre o aplicativo desejado. Surgirá uma tela como a da imagem 6. Clique em "Instalar" e aguarde a instalação.

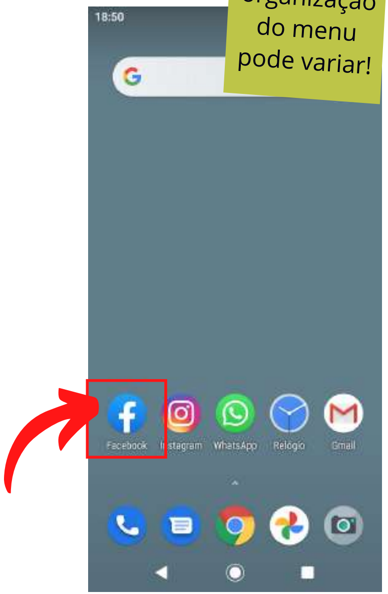


COMO BAIXAR O FACEBOOK

7 Agora, podemos clicar em "Abrir", ou retornar ao menu inicial e procurá-lo, conforme a imagem ao lado.



A organização do menu pode variar!



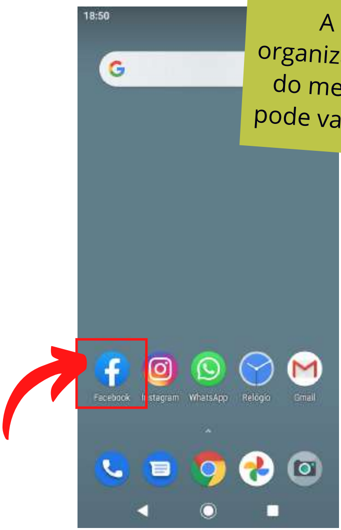
Fique tranquilo! Qualquer aplicativo instalado vai direto para a sua tela inicial!



INICIANDO O FACEBOOK

1

Clique em "Facebook".



A organização do menu pode variar!

2

Agora, se já possuir uma conta, clique em "Entrar". Se não, clique em "Criar nova conta" e siga o passo a passo.



INICIANDO O FACEBOOK

1

JÁ TENHO UMA CONTA

Nesta tela, informamos o e-mail e a senha. Depois, clique em "Entrar".



AINDA NÃO TENHO UMA CONTA

Clicando em "Criar nova conta", vamos para uma tela como esta. Clique em "Avançar".



INICIANDO O FACEBOOK

2

Agora, preencha os campos "Nome" e "Sobrenome". Ao concluir, clique em "Avançar" novamente.



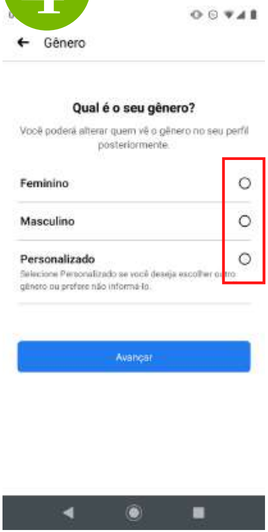
3



Informe a data de nascimento, deslizando o dedo sobre cada uma das colunas e, depois, clique em "Avançar".

INICIANDO O FACEBOOK

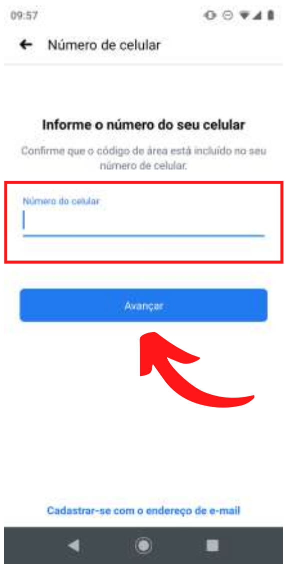
4



Agora, selecione o gênero com o qual você se identifica, clicando sobre a bolinha ao lado da opção. Clique em "Avançar"

5

Nesta tela, preencha o seu número de celular e clique em "Avançar" .



INICIANDO O FACEBOOK

6

Nas próximas telas, colocamos o endereço de e-mail e escolhemos uma senha de acesso.

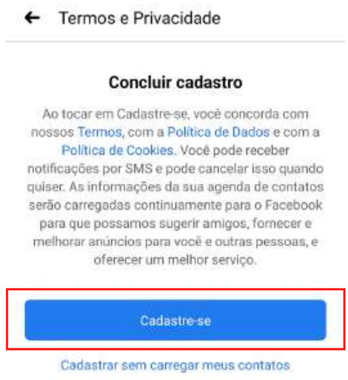
Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao digitar a senha!





7

Depois, clique em "Cadastre-se" e sua conta estará pronta.



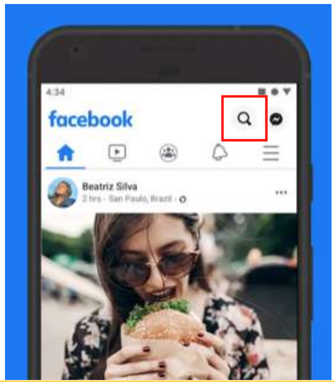
FAZENDO BUSCAS NO FACEBOOK



O Face nos disponibiliza um mundo de possibilidades!

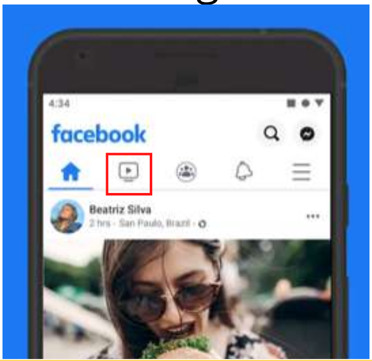
Para descobrir novos amigos, páginas e *lives*, vamos sempre na lupa que aparece na parte superior da tela, indicada na imagem ao lado.

Ela permite que a gente encontre tudo isso e muito mais. Depois de clicar nela, é só digitar o que queremos procurar.



ASSISTINDO *LIVE* NO FACEBOOK

1 Na parte inicial do aplicativo, clique no símbolo indicado na imagem.



Live: pronuncia-se "laive".

Nesta página, clique na lupa indicada abaixo e digite o que quiser procurar. 2



ASSISTINDO *LIVE* NO FACEBOOK

3

Feito isso, deslize o dedo da direita para a esquerda na barra "vídeos", conforme indica a seta.



4

Assim, você encontrará a opção "Ao vivo". Se uma *live* estiver sendo transmitida, você a encontra clicando em "Ao vivo".



Live significa "Ao vivo".

COMO BAIXO O INSTAGRAM?



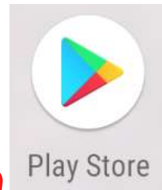
Atualmente, o Instagram é a sensação das redes sociais no mundo! Não vamos ficar de fora!

COMO BAIXAR O INSTAGRAM

Lembra da nossa loja (página 43)? É lá que nós vamos para baixar o Instagram!



1 Para começar, encontre este símbolo no menu do aparelho e clique sobre ele.

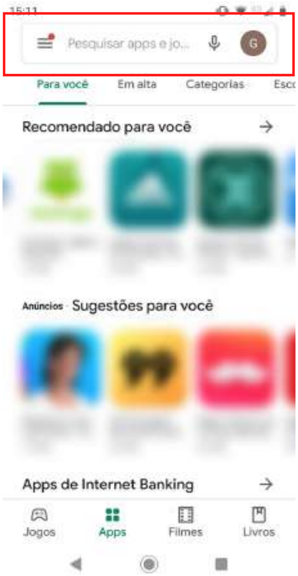


As cores podem variar!

Também pode ser chamado de Insta.

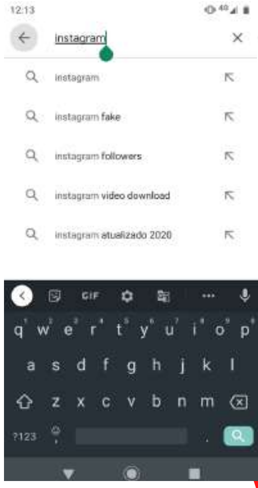
Instagram: pronuncia-se "instagrã"

COMO BAIXAR O INSTAGRAM



2

Agora já estamos na loja.
Clique em "Pesquisar apps" e digite o que você procura.



3

Digite "Instagram".

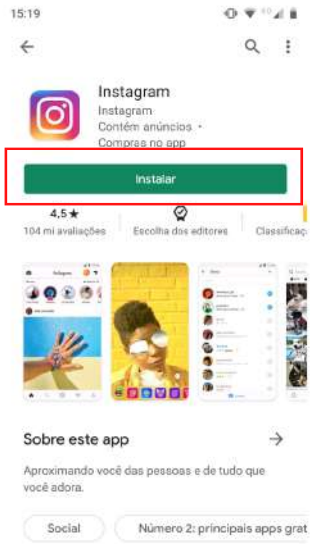
4

Clique na lupa para realizar a busca.

COMO BAIXAR O INSTAGRAM

Clicando na lupa, veremos uma tela como a da imagem 5. Clique em "Instalar", conforme indicado.

5



6

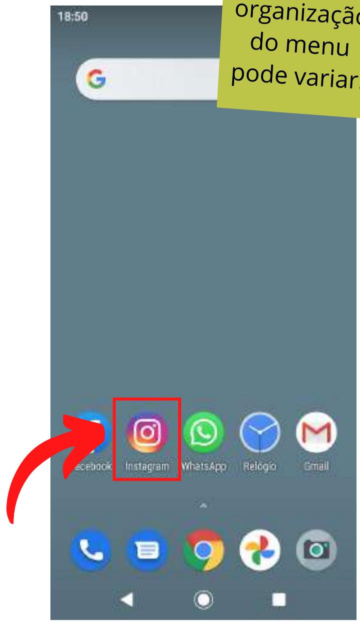
Concluída a instalação, surgirão as seguintes opções na tela:



COMO BAIXAR O INSTAGRAM

7 Agora podemos clicar em "Abrir", ou retornar ao menu inicial e procurá-lo, conforme a imagem ao lado.





A organização do menu pode variar!

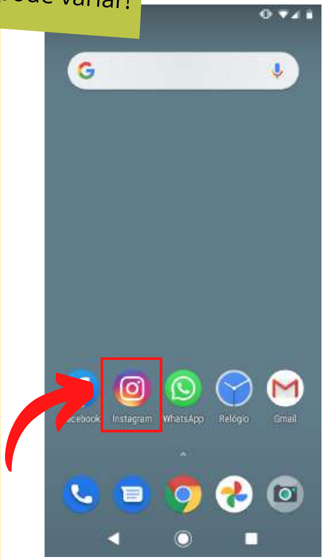
Fique tranquilo! Qualquer aplicativo instalado vai direto para a sua tela inicial!



CRIANDO UM INSTAGRAM

A organização do menu pode variar!

1



Para começar, vamos clicar no símbolo do Instagram.

2

Fazendo isso, encontramos uma página como esta:



CRIANDO UM INSTAGRAM

JÁ TENHO UMA CONTA

Preencha usuário e senha nos campos indicados e clique em "Entrar".

3

AINDA NÃO TENHO UMA CONTA

Clique em "Cadastre-se".



Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao digitar a senha!

CRIANDO UM INSTAGRAM

4

Nessa tela, preencha o que é solicitado:
-Número de celular ou e-mail;
-Nome;
-Nome para o usuário;
-Crie uma senha.

5

Depois, clique em "Cadastre-se".

Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao digitar a senha!



CRIANDO UM INSTAGRAM

Agora, preencha a data de nascimento e, depois, clique em "Avançar".



Um código será enviado para o telefone. Vá até as mensagens de texto e copie o código recebido no espaço marcado com "#"



CRIANDO UM INSTAGRAM

Feito isso, clique em "Confirmar".

8



Pronto, agora já estamos na página inicial do aplicativo.



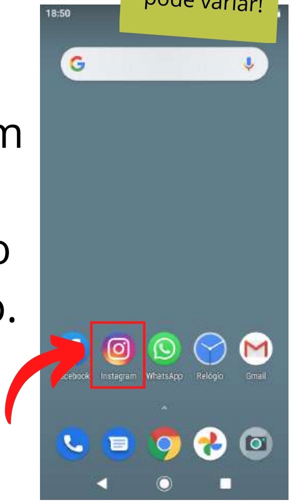
Vamos ver o que podemos fazer.

USANDO O INSTAGRAM

1

A organização do menu pode variar!

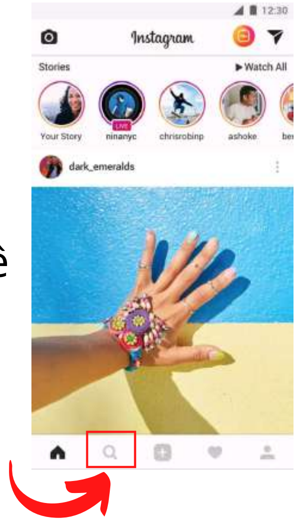
Clique sobre o Instagram na tela inicial do aparelho.



2

Uma página como esta vai aparecer:

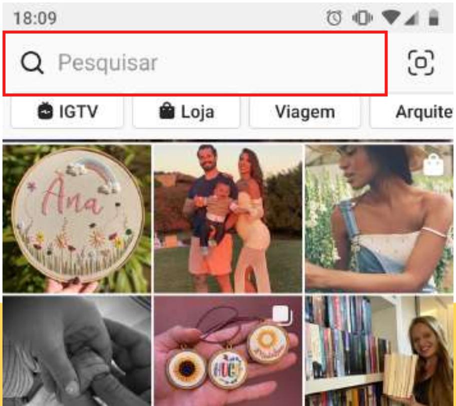
Para pesquisar amigos, *lives*, ou qualquer coisa que você goste, clique na lupa.



USANDO O INSTAGRAM

3

Agora, vamos encontrar uma página como esta. Clique no campo indicado na parte superior da tela e digite o que quer encontrar.



4

Uma lista com informações relacionadas ao que digitamos vai aparecer:



USANDO O INSTAGRAM

5

Devemos clicar no resultado que corresponde melhor à busca.



6

Uma página com o perfil pesquisado vai aparecer. Agora é só dar uma olhada nas publicações.



USANDO O INSTAGRAM

Se você quiser ficar por dentro de todas as atualizações que a página publicar, clique em "Seguir". Assim, tudo o que eles publicarem vai aparecer na sua tela inicial do aplicativo.



Você pode seguir quantas páginas quiser! E assim, todas as informações vão aparecendo na sua tela inicial do Insta.



LIVE NO INSTAGRAM

Se você souber de alguma página que está fazendo uma *live*, você deve digitar lá na lupinha o nome da página em questão.
Você pode digitar o nome da página por extenso (por exemplo: Ministério da Saúde), ou digitar o seu usuário (por exemplo: @minsaude).

Live: pronuncia-se "laive".

Caso a página já tenha iniciado a transmissão ao vivo, esse símbolo vai aparecer associado ao nome pesquisado.

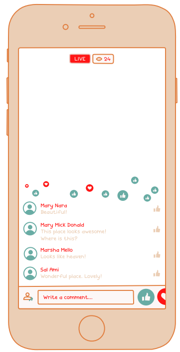


LIVE NO INSTAGRAM

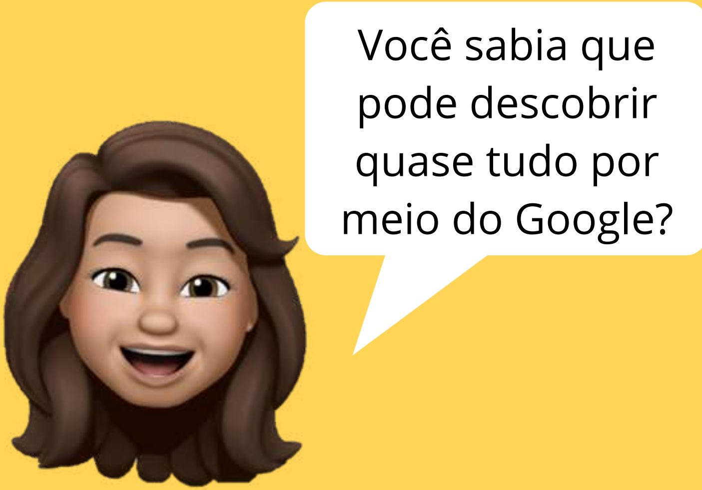
O símbolo, normalmente, está posicionado neste lugar:



Para assistir à transmissão, é só clicar sobre o símbolo e aproveitar.



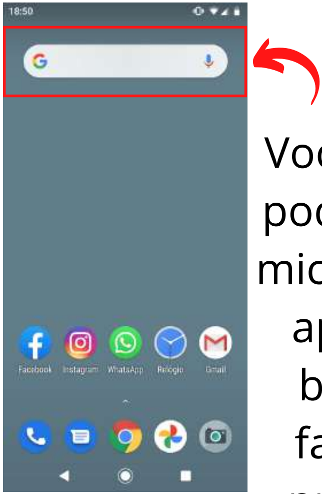
COMO USO O GOOGLE



USANDO O GOOGLE

Você tem alguma dúvida? Pode perguntar para o Google! Ele é uma plataforma de busca com um mundo de possibilidades.

1 Para fazer isso, clique na barrinha branca indicada na imagem e digite o que procura.

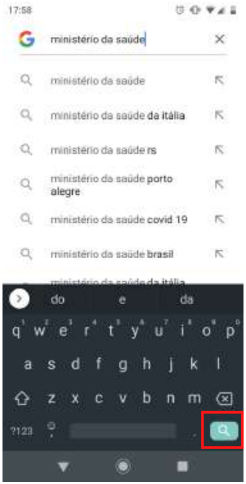


Google: pronuncia-se "gugou".

Você também pode clicar no microfone que aparece na barrinha e falar o que procura, ao invés de digitar.

USANDO O GOOGLE

Depois de digitar, clique na lupa para realizar a busca.



2

3

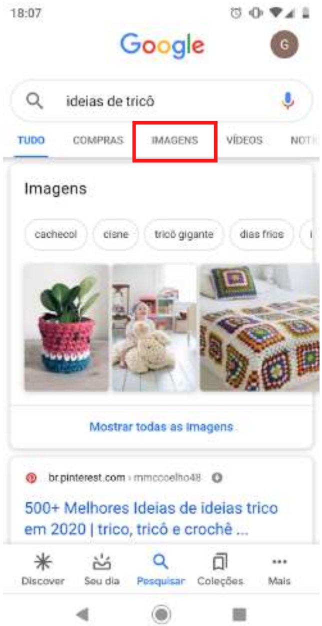


Agora basta ir descendo a página e clicar nos resultados que você quiser.

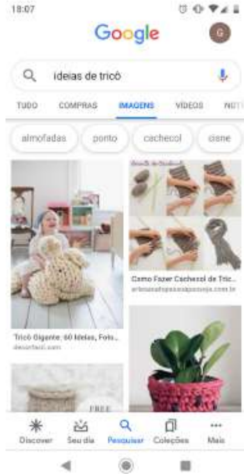
USANDO O GOOGLE

4

Se você deseja ver imagens relacionadas ao que procura, basta clicar em "Imagens".



Assim você encontra diversos resultados.



5

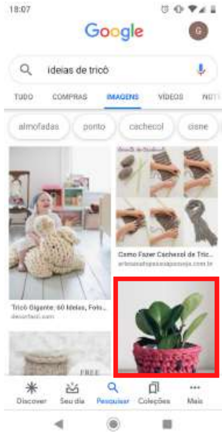
USANDO O GOOGLE

Gostou de alguma coisa que encontrou? Aprenda a enviá-la para seus amigos!



ENVIANDO IMAGEM

Para enviar uma imagem, clique sobre ela na página.



1

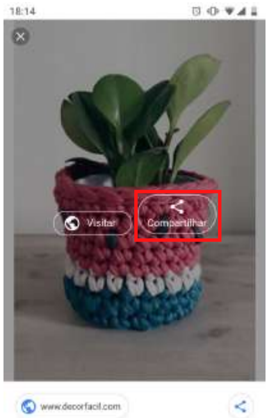
2

Ela ficará grande na tela. Toque na imagem.



USANDO O GOOGLE

3 Estas opções vão aparecer. Clique em "Compartilhar".





4 Agora você pode escolher como deseja compartilhar. Podemos clicar no WhatsApp e selecionar um amigo, ou clicar em "Toque para copiar o link" e colar no local de destino.

USANDO O GOOGLE

1 ENVIANDO SITE

Para enviar o link de acesso a um site é mais fácil ainda! Clique no símbolo indicado na imagem.



Agora você pode escolher como deseja compartilhar. 2



Podemos clicar no WhatsApp e selecionar um amigo, ou clicar em "Copiar" e colar no local de destino.

USANDO O GOOGLE

Não deixe de aproveitar a ferramenta para dar uma olhada no Estatuto do Idoso!



Basta buscar por "Estatuto do Idoso" no Google.

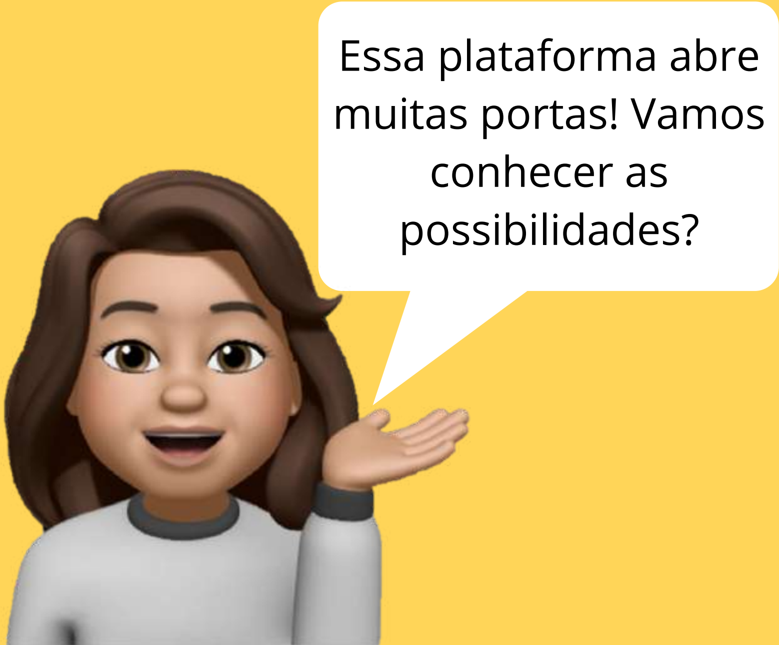
Vou aproveitar para deixar aqui embaixo o link de acesso direto ao Estatuto!



ESTATUTO DO IDOSO

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

COMO USO O YOUTUBE?



USANDO O YOUTUBE

1

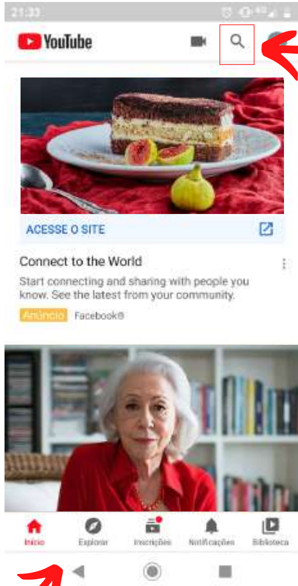
Para começar, encontre o símbolo do YouTube no aparelho.

2



Clicando nele, vamos a uma página como esta.

3



Para explorar o aplicativo, clique na lupa e escreva o que quiser ver.

USANDO O YOUTUBE

4

Depois, é só clicar sobre o vídeo que quiser assistir.



O mais incrível é que a gente pode procurar TUDO o que quiser! Deixei aqui alguns exemplos...





USANDO O YOUTUBE



Se você gostar muito de um vídeo que assistiu, você pode enviá-lo aos seus amigos!

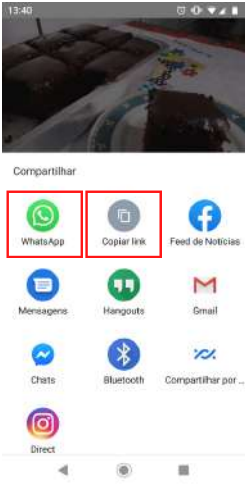
Para fazer isso, com o vídeo aberto, clique em "Compartilhar", abaixo da tela do vídeo.



USANDO O YOUTUBE

Agora nós temos duas opções: Podemos clicar em "Copiar link". O endereço do vídeo já estará copiado, agora é só ir até o aplicativo por onde você quiser enviar e colá-lo. (Dúvidas? Revise na página 54.)

Também podemos clicar em "WhatsApp", selecionar o amigo para quem enviar e mandar o link de acesso como uma mensagem.



PARTE 3: INSTRUÇÕES PARA COMPUTADORES DE MESA OU NOTEBOOKS

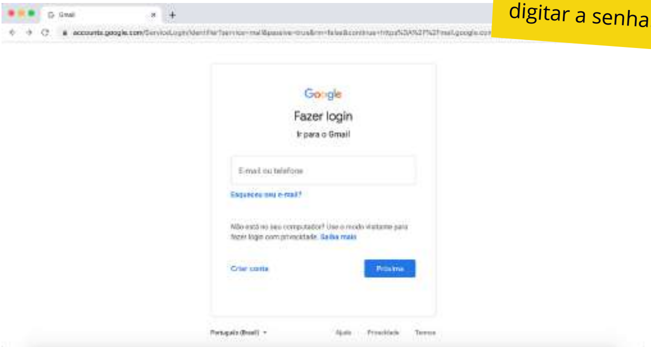


Sabia que também podemos acessar algumas dessas opções pelos nossos computadores? Vem que eu vou te mostrar.



E-MAIL

Para acessar os e-mails pelo computador, acesse: "gmail.com". Nesta página, coloque o usuário e a senha nos campos solicitados.



Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao digitar a senha!

Também podemos criar a conta pelo computador e, depois, colocá-la no celular.

FACEBOOK



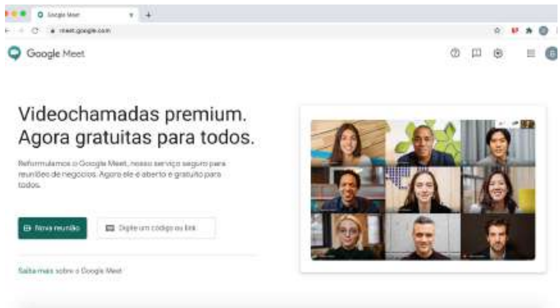
O Facebook também pode ser acessado pelos computadores. Use o mesmo usuário e senha que você criou pelo celular.

Também podemos criar a conta pelo computador e, depois, colocá-la no celular. Para isso, acesse: "https://www.facebook.com/".

Fique atento a letras maiúsculas e minúsculas ao digitar a senha!

GOOGLE MEET

Se o seu computador possuir câmera, podemos realizar as chamadas de vídeo do Google Meet pelo computador.



Para fazer isso, procure o link de acesso à chamada, assim como fazemos para acessar pelo celular, e clique no link.

Para relembrar como procurar um link, é só consultar a página 104.

ZOOM

Podemos fazer a mesma coisa utilizando o aplicativo Zoom.

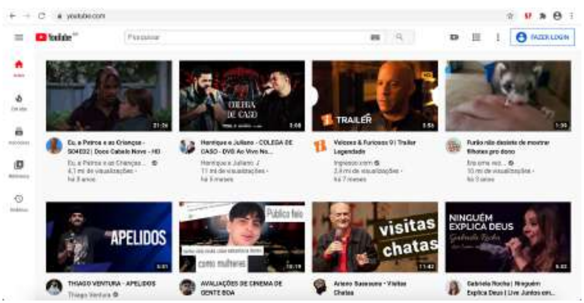


Para fazer isso, procure o link de acesso à chamada, assim como fazemos para acessar no celular, e clique nele.

Para relembrar como procurar um link, é só consultar a página 104.

YOUTUBE

Outra plataforma que podemos utilizar pelo computador é o YouTube.
Acesse: "https://www.youtube.com/" e aproveite os conteúdos.



Para encontrar o que quiser, digite o assunto desejado na barra "Pesquisar", assim como no celular.

PARTE 4: DICAS!



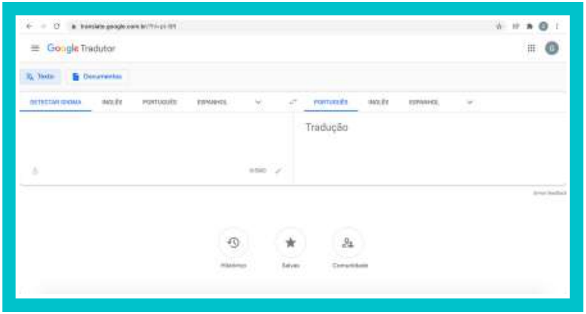
DESVENDANDO OUTROS IDIOMAS



Algumas funções dos nossos aparelhos podem estar em outros idiomas. Caso apareça alguma palavra desconhecida, existe um meio super fácil de descobrir o seu significado!

DESVENDANDO OUTROS IDIOMAS

Para procurar o significado de qualquer palavra (em qualquer idioma!) podemos acessar a plataforma do Google Tradutor. Nela, podemos copiar e colar um texto ou escrever a palavra desconhecida para obter sua tradução.



Acesso em: https://translate.google.com.br/?hl=pt-BR

DESVENDANDO OUTROS IDIOMAS



Outra dica para quem quiser aprender um pouco de inglês ou até mesmo de outras línguas é a plataforma DuoLingo.

Podemos acessá-la pelo computador ou baixar o aplicativo no celular. Depois, é só começar a praticar.

- Acesso em: https://pt.duolingo.com/

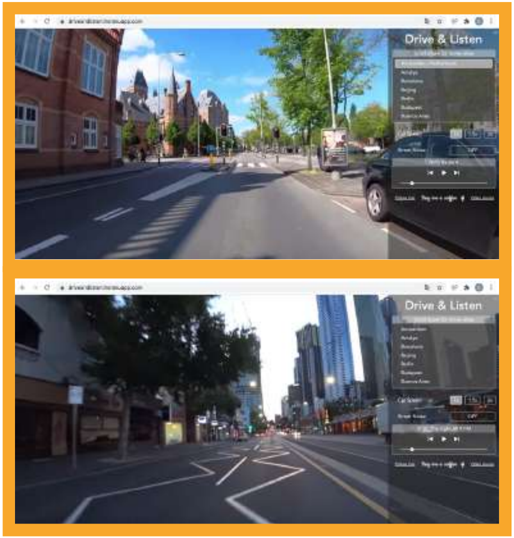
VIAJANDO SEM SAIR DE CASA



Tem dias que bate aquela vontade de dar uma volta, né? Já pensou em ir mais longe ainda sem sair de casa?

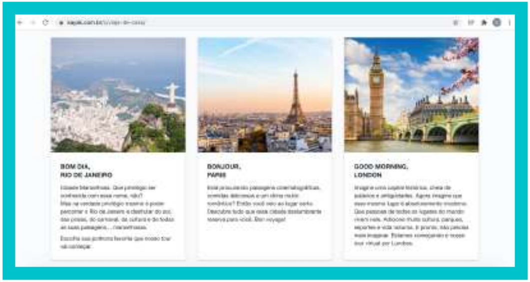
VIAJANDO SEM SAIR DE CASA

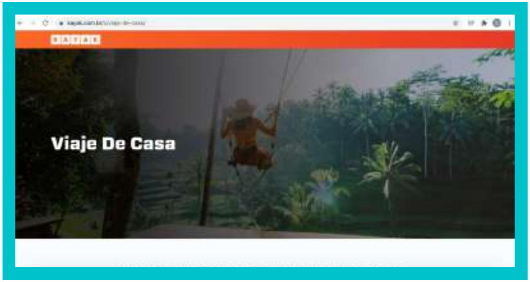
Drive & Listen (em português: dirija e escute) é um site que vai nos levar em passeios de carro por diversas cidades do mundo. E ainda podemos selecionar a música que vamos ouvir durante a viagem.



Acesso em: https://driveandlisten.herokuapp.com/

VIAJANDO SEM SAIR DE CASA





Outra opção é o "Viaje de Casa", criado pelo site de passagens aéreas Kayak. Com ele, podemos escolher nossa cidade preferida e ter experiências de visualização em 360º dentro de museus, igrejas e muito mais.

✳Acesso em: https://www.kayak.com.br/c/viaje-de-casa/

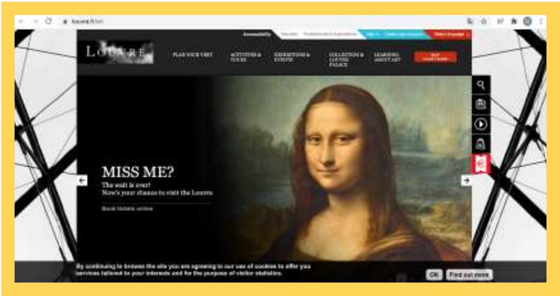
CONHECIMENTO E ENTRETENIMENTO

Para quem adora conhecer mais sobre história, cultura, arte e, até mesmo, ciência, vamos ver algumas dicas de museus que podem ser visitados virtualmente.



CONHECIMENTO E ENTRETENIMENTO

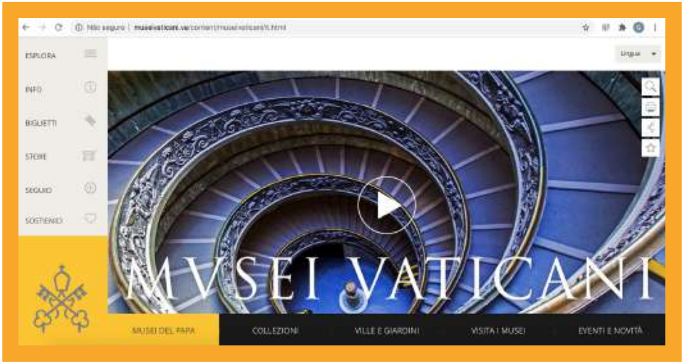
Quem nunca ouviu falar nos mistérios da Monalisa? Podemos ver isso e muito mais navegando pelo site do Museu do Louvre. Além de contar com a visita e imagens em 360º, é possível assistir a vários vídeos sobre obras e artistas expostos no museu.



Acesso em: https://www.louvre.fr/en

CONHECIMENTO E ENTRETENIMENTO

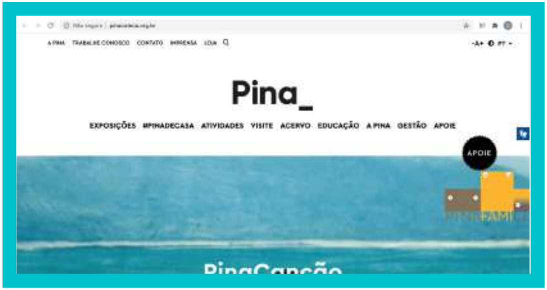
Outro local histórico (e lindo!) que nos oferece uma visita virtual é o Vaticano, incluindo visitas a quase todas as capelas e museus do complexo.



Acesso em:
http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it.html

CONHECIMENTO E ENTRETENIMENTO

Mais uma opção, aqui do nosso país, é a Pinacoteca de São Paulo. O site oferece não só visita virtual, mas vídeos, jogos e muitas outras atividades. São inúmeras possibilidades!





Acesso em: https://pinacoteca.org.br/pinadecasa/

COLOCANDO A MÃO NA MASSA

O Pinterest é um site ótimo para ter novas ideias do que fazer, seja artesanato ou uma repaginada em casa ou em roupas. O site permite procurar quase qualquer coisa e encontrar diversas ideias de como fazê-las.

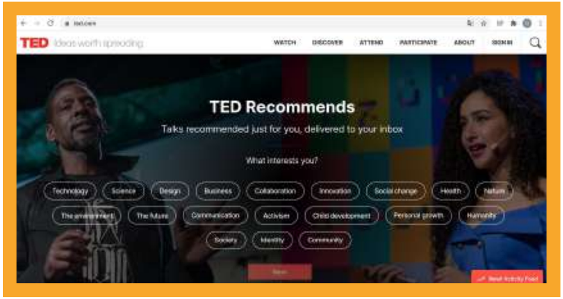




Acesso em: https://br.pinterest.com/

NOVAS IDEIAS E DEBATES

A plataforma TEDTalks disponibiliza inúmeros vídeos de palestras e apresentações incríveis para nos fazer refletir e aprender um pouco mais sobre as mais diversas temáticas. Lá, encontramos vídeos, podcasts, livros e muito mais.



Excelente para quem gosta de estar sempre atualizado e discutir novas ideias.

Acesso em: https://www.ted.com/

MAS O QUE É UM PODCAST?

Na verdade, *podcast* não é nada além de um programa de rádio que fica sempre disponível, para você ouvir quando quiser.

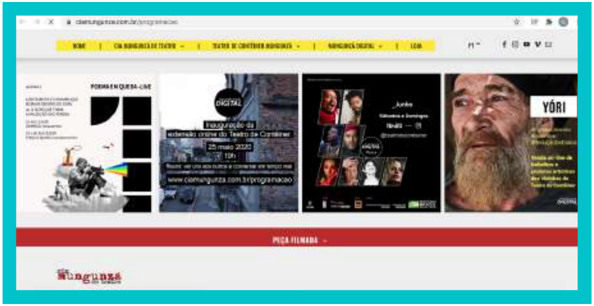


É um conteúdo em áudio em um arquivo ou disponível na internet.

Podcast: pronuncia-se "pódiquest".

Normalmente é representado por um símbolo parecido com esse:

PARA OS AMANTES DO TEATRO

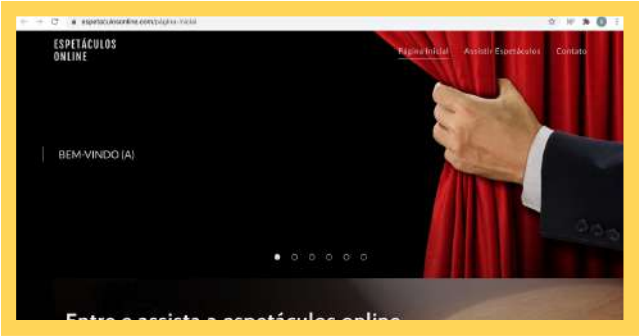


Para aqueles que são apreciadores de dramaturgia, apresento um site que possui diversas peças gravadas que podem ser assistidas quando e onde você quiser!

Acesso em:
https://www.ciamungunza.com.br/programacao

PARA OS AMANTES DO TEATRO

Outra opção incrível é a plataforma de Espetáculos Online. Nela, podemos conferir gravações de peças de diversos grupos de teatro.



Acesso em:
https://espetaculosonline.com/p%C3%A1gina-inicial

APRENDENDO MAIS SOBRE LITERATURA



Para quem é fã dos livros, o domínio público é um site indispensável que disponibiliza inúmeras obras gratuitamente. Encontre seu gênero favorito e confira os livros disponíveis.

Acesso em:
http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.jsp

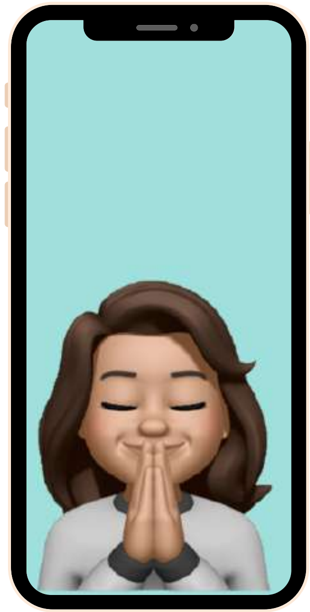
DICAS PARA REUNIÕES POR VÍDEO

Preste atenção que essa parte é muito importante! Vamos às dicas para ter uma boa reunião por vídeo.

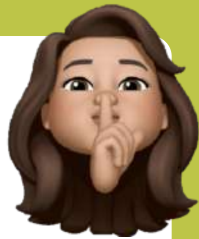


DICAS PARA REUNIÕES POR VÍDEO

É importante deixar o celular parado em uma posição em que os outros consigam vê-lo o tempo todo.
Isso é essencial para que todo mundo possa interagir adequadamente.
Para isso, o ideal é estabilizar o celular em alguma superfície (como uma mesa, por exemplo) e apoiá-lo com algum objeto atrás.



DICAS PARA REUNIÕES POR VÍDEO



Se a reunião por vídeo for uma espécie de aula, é importante que todos os participantes (exceto o professor) deixem os microfones desativados, para que todo mundo possa ouvir o mediador da reunião.

Para relembrar como fazer isso, podemos voltar à página 108.



E claro, não esqueça de ativá-lo novamente quando quiser falar!

BÔNUS: RESOLVENDO PEQUENOS PROBLEMAS





Já conferi que o Wi-Fi está conectado, mas mesmo assim não funciona.

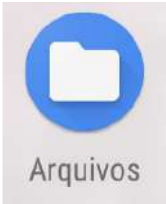
Podemos estar muito longe do aparelho roteador de internet... Já tentou chegar mais perto do roteador com o seu aparelho?

Se isso não for possível, podemos tentar abrir a porta do cômodo em que estamos. Quanto maior o número de barreiras, pior é o sinal.



Meu celular diz que a memória/armazenamento está ficando cheio. Como resolver?

Para esvaziar a memória do celular, vamos procurar pelo "Arquivo" no menu do aparelho.



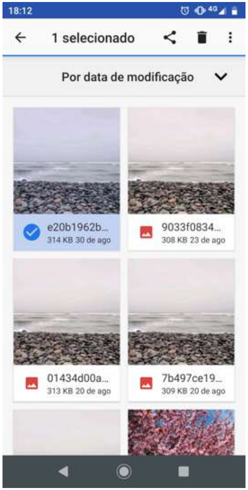
Em "Arquivo", podemos encontrar todos os nossos arquivos de fotos, vídeos e áudios.

Para liberar espaço na memória do aparelho, devemos apagar alguns desses arquivos.

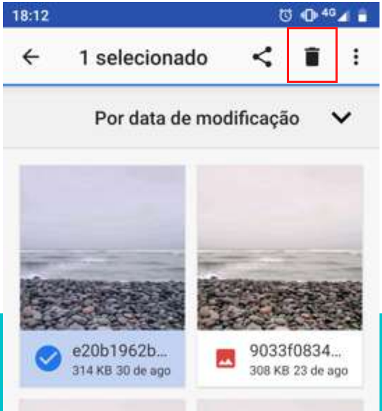


Meu celular diz que a memória/armazenamento está ficando cheio. Como resolver?

Para fazer isso, pressione e segure o dedo sobre o que desejar apagar:



Depois, basta clicar na lixeira indicada na imagem.





E mais! Os vídeos são os que ocupam mais espaço! Então, opte por deletá-los primeiro para liberar mais espaço.



Já deletei vários arquivos e o aviso ainda não sumiu! E agora?

Caso o aviso permaneça, podemos optar por apagar alguns aplicativos.

Para fazer isso, vamos à tela inicial do aparelho. Escolha o aplicativo a ser apagado e fique pressionando o dedo sobre ele.

Sem soltar o dedo, arraste o aplicativo um pouco para cima, assim: Uma configuração diferente aparece.



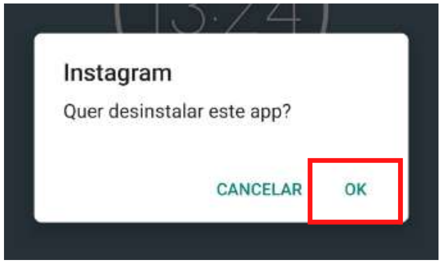


Já deletei vários arquivos e o aviso ainda não sumiu! E agora?

Sem soltar o dedo, deslize o aplicativo até a opção "Desinstalar", como na imagem e solte-o ali.



Agora é só clicar em "Ok" e a desisntalação acontece.





Como posso enviar algo que estou vendo para um amigo?

Se você encontrar uma imagem que quer enviar para alguém, em qualquer site ou aplicativo, você pode fazer uma captura de tela!

É muito fácil: pressione e segure o botão de ligar e desligar o aparelho (é o que fica próximo ao do volume!)

Fazendo isso, estas opções aparecem:





Como posso enviar algo que estou vendo para um amigo?

Clique na opção "Captura de Tela".



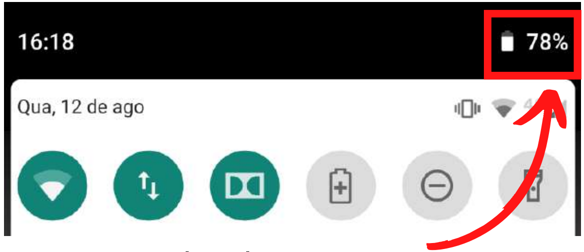
Prontinho, a tela que você estava vendo foi salva como uma foto na sua galeria.

Agora é só enviar para quem quiser. Você pode revisar como fazer isso na página 74.



Como descubro a quantidade de bateria restante no telefone?

Lembra daquele lugar em que a gente faz a conexão com o Wi-Fi?
Vamos até lá para conferir a bateria!
Você pode revisar como fazer isso na página 22.



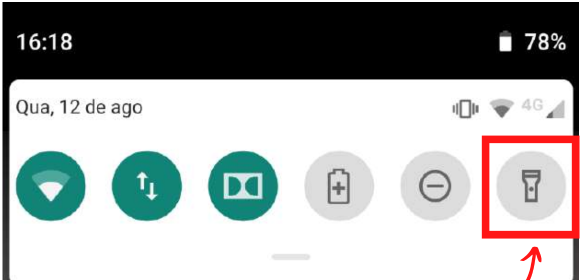
Neste local vai estar a porcentagem de bateria restante no aparelho.

CASO O NÚMERO ESTEJA EM 15% OU MENOS, É MELHOR BOTAR O CELULAR PARA CARREGAR!



Como ativo a lanterna do celular?

Lembra daquele lugar em que a gente faz a conexão com o Wi-Fi? Vamos até lá para ativar a lanterna! Você pode revisar como fazer isso na página 22.



Este é o símbolo em que você vai clicar para ativar e desativar a lanterna.

PARA DESLIGAR É SÓ CLICAR NOVAMENTE SOBRE O MESMO SÍMBOLO DA LANTERNA!

FIQUE LIGADO: FAKE NEWS

COMO SABER SE UMA NOTÍCIA É FALSA?

1. O autor da notícia ou vídeo não informa de onde ele retirou a informação, cita apenas "um médico descobriu" ou "foi feito um estudo".
2. Verificar a data de publicação, a notícia pode ser verdadeira porém "velha", por exemplo, falando sobre o cenário da pandemia de meses atrás.
3. Verificar em outros sites, uma notícia verdadeira geralmente é divulgada em vários meios de comunicação.
4. Observar se o site ou vídeo não é de conteúdo humorístico.
5. Leia a notícia até o fim, o título pode ser verdadeiro, mas sensacionalista em relação ao conteúdo da matéria.



Fake News: pronuncia-se "feiqui nius"

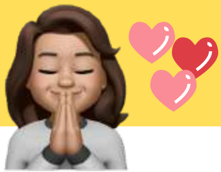
VÍRUS NO CELULAR?



Agora que você já está usando todas as funções do celular, fique atento às possibilidade de entrada de vírus virtuais! Assim como você deve se prevenir do coronavírus, previna o seu aparelho de algum vírus!

“

IMAGINA COMO SERIA O MUNDO SE O AMOR SE PROPAGASSE COMO O CORONAVÍRUS



Para se prevenir, **não clique** em links suspeitos ou sites pouco conhecidos.

Dica: fique atento a mensagens suspeitas no seu Whatsapp ou e-mail. O melhor a fazer é ignorar ou apagar essas mensagens.

VÍRUS NA VIDA REAL?

USE MÁSCARA!

1



Lave as mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%

2



Prenda os cabelos e segure a máscara pelas laterais (elástico)

3



Segurando pelo elástico, coloque os elásticos em ambas as orelhas

4



Certifique-se de que ela cubra todo o nariz até o queixo! **Deve estar bem ajustada ao rosto**

5



Troque a máscara sempre que estiver úmida



NUNCA COMPARTILHE A SUA MÁSCARA!

MAIORES DE 60 ANOS DEVEM USAR MÁSCARAS CIRÚRGICAS OU N95!

VÍRUS NA VIDA REAL?

LAVE AS MÃOS!



Lave as mãos com água e sabão



Lave a palma e o dorso das suas mãos, entre os dedos, debaixo das unhas, os punhos e os polegares. Esse processo deve durar pelo menos um minuto! **Este passo também serve para higienização com álcool gel.**



Enxágue até remover completamente o sabão

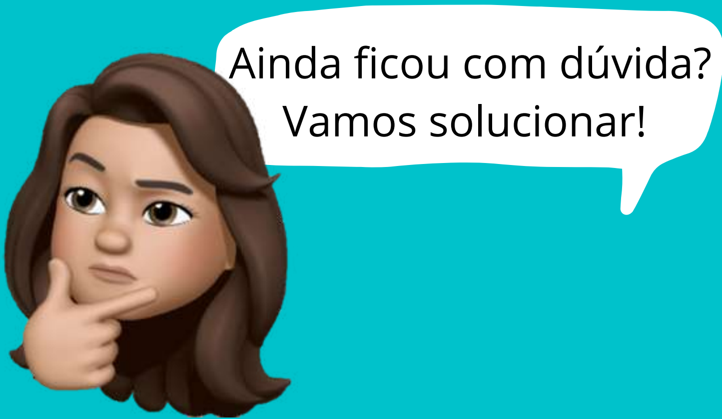


Utilize um pano limpo ou papel descartável para secar as mãos



Ao terminar, feche a torneira evitando tocá-la.

PARTE 4: GLOSSÁRIO



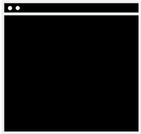
GLOSSÁRIO

APLICATIVO

É um programa que tem como objetivo ajudar o usuário a desempenhar uma determinada tarefa. Normalmente, os aplicativos são expostos nos celulares por meio de ícones. Também podem ser chamados de "Apps". São exemplos:

CAIXA DE TEXTO

É um espaço que permite a inserção de um texto para guiar funções do dispositivo.



DADOS MÓVEIS

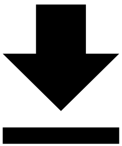
Os dados móveis (também conhecidos como 3G ou 4G) são responsáveis pela internet que utilizamos da operadora de telefonia. A quantidade de internet disponível nos dados móveis pode ser conferida no nosso plano com a operadora.



GLOSSÁRIO

DOWNLOAD

Em uma tradução livre, significa baixar. Corresponde à ação de transferir informações para um dispositivo próprio.



ÍCONE

Nesse contexto, é considerado um pequeno símbolo gráfico usado para representar um programa ou um atalho para um arquivo ou para um aplicativo. São exemplos de ícones:

LINK

Significa vínculo (em uma tradução livre). Na internet, é um endereço que leva a uma página. Ao clicar sobre algum link, vamos para o site ao qual ele é vinculado.



GLOSSÁRIO

LIVE

"*Live*" não significa nada além do nosso conhecido "Ao vivo". É um vídeo transmitido em tempo real.



LOJA DE APLICATIVOS

É o aplicativo do seu celular que vai permitir que você faça download dos demais aplicativos desejados.



MENU

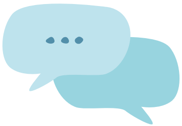
É a parte inicial da sua tela, na qual você pode dar os comandos para ir a qualquer página ou aplicativo no seu dispositivo.



GLOSSÁRIO

MENSAGEM DE TEXTO (SMS)

São as mensagens enviadas por meio da operadora de telefonia, sem uso da internet.



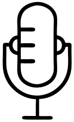
PERFIL

O perfil é a página de alguém ou de alguma instituição em uma rede social. A página à qual o nome de usuário daquela pessoa ou instituição é vinculado.



PODCAST

Podcast é um conteúdo em áudio em um arquivo ou disponível na internet, podendo ser escutado quando desejar (sempre disponível, diferente do rádio, por exemplo).



GLOSSÁRIO

ROTEADOR

É um aparelho usado para emitir o sinal do Wi-Fi, proporcionando conectividade entre dispositivos como computadores, celulares e tablets em redes de internet.

USUÁRIO

Usuário é você. Nas redes sociais, é o nome que temos (e, de fato, que demos a nós mesmos na rede).

WI-FI

A chamada rede Wi-Fi é uma rede sem fio (também chamada de wireless). Nela, podemos ter acesso à internet pelo sinal de ondas (sem cabos). Normalmente, corresponde à nossa rede caseira ou de locais públicos (como restaurantes e aeroportos), com às quais podemos nos conectar por diversos dispositivos (como computador e celular) .

TELEFONES ÚTEIS



- Polícia Civil - Disque Denúncias: **181**
- Polícia Civil - Emergências: **197**
- Polícia Militar: **190**
- Delegacia do Idoso: **(51) 32882390** e **(51) 32882394**
- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU): **192**
- Bombeiros: **193**
- INSS: **135**
- Albergue Municipal: **(51) 33463238**
- Conselho Municipal do Idoso: **(51) 32898429** e **32898431**
- Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania do Idoso (CEJUSC 60+): **(51) 995034522**
- Centro Municipal de Referência em Direitos Humanos (CMRDH): **(51) 32892076**
- Fundação de Assistência Social e Cidadania (FASC): **(51) 32894900**
- Unidade de Direitos do Idoso/SMDSE: **(51) 32895109**
- Ministério Publico Estadual: **(51) 32958811**



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B365 Bê-á-bá digital / organizadoras: Giovana Diniz de Oliveira Bonetti, Claudia Giuliano Bica; capa: Carlos Daniel Vieira. – Porto Alegre : Ed. da UFCSPA, 2020.
Recurso on-line (212 p.); il.

Modo de acesso:
http://www.ufcspa.edu.br/index.php/editora/obras-publicadas
ISBN 978-65-87950-14-3

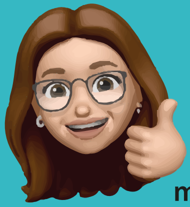
1. Letramento Digital. 2. Idosos. 3. Inclusão digital. I. Bonetti, Giovana Diniz de Oliveira. II. Bica, Claudia Giuliano. III. Vieira, Carlos Daniel. IV. Título.

CDD 374
CDU 374.7

UFCSPA - Biblioteca Paulo Lacerda de Azevedo

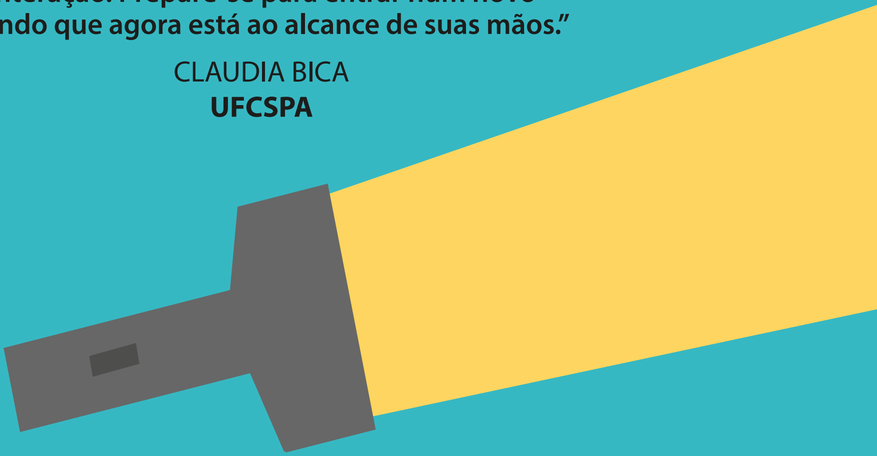
Livro financiado pelo Fundo Municipal do Idoso de Porto Alegre.
Não pode ser comercializado.
Tiragem 8.500 unidades.
Para a construção desse livro foram utilizadas as plataformas Canva® e Freepik® de imagens livres.

O presente livro foi avaliado e recomendado para publicação por pareceristas e aprovado pelo Conselho Editorial da Editora da UFCSPA para publicação.



"Assim como a gente aprendeu muito com você, chegou a nossa hora de retribuir. Preparamos este livro com dedicação e carinho para oportunizar momentos de interação. Prepare-se para entrar num novo mundo que agora está ao alcance de suas mãos."

CLAUDIA BICA
UFCSPA



Editora da UFCSPA

APOIO:

Desperte para a Vida · Banco de Alimentos Porto Alegre · COMUI – Conselho Municipal do Idoso de Porto Alegre · Fundo Municipal do Idoso · Prefeitura de Porto Alegre